

**IMPLEMENTASI PROGRAM DZIKIR DAN SURAT
MU'AWWIDZATAYN DI MTs NEGERI 1 KOTA AGUNG
KABUPATEN TANGGAMUS**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana S1
Dalam Keilmuan Pendidikan Agama Islam

Oleh

ERIN MULYA NINGRUM

NPM 1611010472

Jurusan: Pendidikan Agama Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H / 2021 M**

**IMPLEMENTASI PROGRAM DZIKIR DAN SURAT
MU'AWWIDZATAYN DI MTs NEGERI 1 KOTA AGUNG
KABUPATEN TANGGAMUS**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana S1
Dalam Keilmuan Pendidikan Agama Islam

Oleh

ERIN MULYA NINGRUM
NPM 1611010472

Jurusan: Pendidikan Agama Islam

Pembimbing I : Dr. H. Jamal Fakhri, M.Ag.

Pembimbing II: Drs. Sa'idy, M.Ag.

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H / 202 M

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan manusia sebagai makhluk spiritual yang tidak bisa melepaskan diri dari kebermaknaan spiritual. Sering kali orang-orang meninggalkan dunia spiritualnya menjadi mudah terombang-ambing dalam keraguan, kecemasan, kebimbangan, kurang bisa mengontrol pikiran, emosi, qalbu, dan kehilangan makna dalam hidupnya. Dalam hal demikian peneliti berusaha mengatasi permasalahan tersebut dengan mengimplementasikan program dzikir dan surat mu'awwadzatayn di MTs Negeri 1 Kota Agung Kabupaten Tanggamus. Al-Qur'an dan hadits telah memberikan manusia pembekalan beberapa cara agar bisa mengatasi gangguan kejiwaan terlebih yang dialami oleh para siswa. Al-Qur'an dan Hadits Al-Qur'an dan hadits mengajarkan beberapa cara untuk mencapai ketenangan hidup. Konsep yang ditawarkan salah satunya yaitu al-Qur'an, digunakan dengan cara berdzikir. Dengan berdzikir siswa-siswi MTs Negeri 1 Kota Agung dapat menjadi nyaman, tenteram, tenang, serta terhindar dari gejala stres yang siswa keluhkan ketika di MTs Negeri 1 Kota Agung.

Metode penelitian yang digunakan peneliti yaitu metode penelitian kualitatif, serta jenis pendekatan yang dipakai dipakai ialah menggunakan kualitatif deskriptif. Penelitian ini juga memakai Sumber data dalam penelitian ini yaitu: sumber primer diantaranya guru, peserta didik, dan semua pihak yang dapat memberikan informasi mengenai implementasian program dzikir di MTs Negeri 1 Kota Agung, kemudian sumber sekunder yang diantaranya ada buku-buku, jurnal, serta arsip dokumen mengenai sekolah MTs Negeri 1 Kota Agung. Peneliti juga menggunakan Teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui wawancara, observasi serta dokumentasi. Sementara itu peneliti menggunakan teknik analisis data yaitu dengan reduksi data, penyajian data (*data display*), dan penarikan kesimpulan (*verification*).

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa implementasi program dzikir dan surat mu'awwadzatayn di MTs Negeri 1 Kota Agung Kabupaten Tanggamus dilaksanakan melalui beberapa bagian, diantaranya ialah kegiatan awalan atau pengantar, kegiatan penerapan atau pelaksanaan, kegiatan akhir atau pentup, dan kegiatan tindak lanjut. Langkah-langkah tersebut dalam penerapannya di madrasah tersebut sudah berjalan cukup baik, serta dampak dari pelaksanaannya sudah dirasakan langsung oleh para peserta didik di MTs tersebut. seperti perasaan tenteram, tidak stres, tenang, merasa betah berada di lingkungan MTs Negeri 1 Kota Agung, serta dapat mengontrol emosi dengan baik. Selain itu, berdasarkan analisis data, ditemukan beberapa kegiatan yang sangat menunjang program dzikir di MTs Negeri 1 Kota Agung tersebut, yaitu pelaksanaan program dzikirnya selain dilakukan pada saat awal kegiatan pembelajaran juga dilakukan secara bersama-sama setelah shalat berjamaah dzuhur, dan ketika masa pandemi seperti ini dirubah dengan cara pelaksanaannya dilakukan di rumah masing-masing dan dilakukan setiap usai shalat.. dan program dzikir ini harus dilakukan dengan antusias yang tinggi.

Kata Kunci: Implementasi Program dzikir dan Surat Mu'awwadzata



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : IMPLEMENTASI PROGRAM DZIKIR DAN SURAT MU'AWWADZATAYN DI MTS NEGERI 1 KOTA AGUNG KABUPATEN TANGGAMUS
Nama : ERIN MULYA NINGRUM
NPM : 1611010472
Jurusan : Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Tarbiyah Dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk di Monaqasyah dan dipertahankan dalam Sidang Monaqasyah Fakultas
Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Dr. JAMAL FAKHRI, M.Ag
NIP. 196301241991031002

Pembimbing II

Drs. SA'IDY M.Ag
NIP. 196603101994031007

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Agama Islam

Drs. SA'IDY M.Ag
NIP. 196603101994031007



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **IMPLEMENTASI PROGRAM DZIKIR DAN SURAT MU'AWWADZATAYN DI MTS NEGERI 1 KOTA AGUNG KABUPATEN TANGGAMUS**. Disusun oleh: **ERIN MULYA NINGRUM**, NPM: 1611010193, Jurusan: **Pendidikan Agama Islam**. Telah diujikan dalam sidang Munaqasyah pada Hari/Tanggal: **Selasa, 15 Desember 2020**.

TIM MUNAQASYAH

Ketua : Prof. Dr. H. Syaiful Anwar, M.Pd

Sekretaris : Devi Sela Eka Selvia, M.Pd.I

Pembahas Utama : Dr. H. A. Fatoni, S.Pd.I., M.Pd.I

Pembahas Pendamping I: Dr. H. Jamal Fakhri, M.Ag

Pembahas Pendamping II: Drs. Sa'idy M.Ag

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd

NIP. 19640828 198803 2 002

MOTTO

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram” (Q.S. Ar-Ra’du [13]: 28)¹



PERSEMBAHAN

¹ Kementerian Agama RI, (2012), *Al-Qur'an dan Terjemah New Cordova*, Bandung: Syamil Qur'an, h. 252.

Dengan kerendahan hati dan rasa syukur kepada Allah SWT, penulis persembahkan skripsi kepada:

1. Kedua Orang tuaku Ayahanda Hari Hartadi dan ibunda terkasih Parinah yang selalu memberikan dukungan dan telah mendidik sejak dari kecil dengan penuh pengorbanan yang tidak mengenal lelah hingga aku menjadi orang yang berarti, serta tak pernah putus kasih dan sayangnya, senantiasa memberikan kesejukan dalam hatiku, serta selalu memberikan do'a dan dukungan untuk keberhasilanku.
2. Saudara kandungku Farid Harta Mulya 18 tahun (SMA kelas XII) dan Resty Aurellia Ningrum 12 tahun (SMP kelas VII) yang selalu memberikan do'a, motivasi, inspirasi serta tak putusya memberikan semangat kepada penulis.
3. Kakek Satimin dan Nenek terkasih Remik yang selalu mensupport serta mendo'akan penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Sahabatku, teman-teman seperjuangan, serta semua orang special yang telah begitu banyak membantu, mensupport, serta memberikan semangat yang begitu banyak serta tulus kepada penulis.
5. Almamaterku tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Kota Agung pada 19 Juni 1998, sebagai putri pertama dari 3 bersaudara buah hati Bapak Hari Hartadi dan Ibu Parinah. Penulis mengawali pendidikan formal pertama di TK Citra Insani Kecamatan Rawaitu tahun 2002 dan menyelesaikannya tahun 2004. Pada tahun yang sama, melanjutkan pendidikannya di SDS Citra Insani hingga tahun 2010, kemudian MTs Negeri 1 Kota Agung tahun 2010 hingga 2013, dan SMA Negeri 1 Kota Agung tahun 2013 hingga 2016.

Tahun 2016 penulis terdaftar sebagai Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI) kelas J Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung melalui jalur pendaftaran UMPTKIN hingga selesai pada tahun 2020. Selama menjadi mahasiswi, penulis pernah berpartisipasi dalam organisasi ekstra maupun intra kampus seperti, Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) Pendidikan Agama Islam (PAI) dan diberi amanah menjadi Ketua Bidang Pemberdayaan Wanita, kemudian organisasi Koperasi Mahasiswa (KOPMA), kemudian mengikuti kegiatan seni tari di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Serta mengikuti kegiatan ekstra kampus lainnya. Kemudian pernah mengikuti Program Kuliah Kera Nyata (KKN) di Desa Ringin Sari kecamatan Merbau Mataram Kabupaten Lampung Selatan. Serta program Pengalaman Lapangan (PPL) di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 3 Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil 'alamin. Segala puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan nikmat yang Allah limpahkan kepada kita. Sholawat serta salam tak lupa dipanjatkan atas Nabi agung Muhammad SAW. Semoga pada hari akhir kelak kita akan mendapatkan syafaat dari beliau.

Syukur selalu penulis panjatkan kepada Allah SWT sebab karena-Nya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi. Skripsi ini didedikasikan untuk memenuhi tugas akhir guna memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Prodi Pendidikan Agama Islam.

Dengan kerendahan hati disadari bahwa dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mengalami kesulitan serta hambatan namun berkat bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Maka pada kesempatan ini penulis ucapkan banyak terimakasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Bapak Drs. Sa'idy, M.Ag. Selaku Ketua Prodi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung serta selaku pembimbing II Skripsi.
3. Bapak Dr. H. Jamal Fakhri, M.Ag. Selaku pembimbing I atas ketulusan hati dan keikhlasannya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan serta dukungan motivasi yang selalu diberikan.

4. Bapak dan Ibu Deosen Prodi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang luar biasa kepada penulis.
5. Bapak Fathul Bari, M.Pd. Selaku Kepala Sekolah MTs Negeri 1 Kota Agung Kabupaten Tanggamus yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan pengumpulan data yang diperlukan untuk penyusunan skripsi.
6. Keluarga besar MTs Negeri 1 Kota Agung Kabupaten Tanggamus, Guru-guru beserta staf yang telah memberikan nasihat dan arahnya.
7. Kedua orang tuaku yang selalu memberikan dukungan dan telah mendidik sejak dari kecil dengan penuh pengorbanan yang tidak mengenal lelah hingga aku menjadi orang yang berarti, serta tak pernah putus kasih dan sayangnya, senantiasa memberikan kesejukan dalam hatiku, serta selalu memberikan do'a dan dukungan untuk keberhasilanku.
8. Kedua adikku yang telah semangat mendukung dan mendoakan penulis hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah membantu dan tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna namun penulis berharap karya ini dapat bermanfaat bagi semua yang membaca.

Terimakasih untuk semua pihak yang telah disebutkan diatas ataupun yang tidak disebutkan semoga Allah SWT menjadikan ini sebagai amal ibadah yang akan mendapat ganjaran disisi-Nya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata kesempurnaan, namun penulis berharap semoga karya yang sederhana ini dapat berguna serta bermanfaat bagi kita semua. Semoga Allah SWT menjadikan sebagai amal ibadah yang mendapatkan ganjaran disisi-NYA, serta semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Bandar Lampung, November 2020

Erin Mulya Ningrum
NPM. 1611010472

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	v
PERSETUJUAN.....	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul	1
B. Alasan Memilih Judul	2
C. Latar Belakang	3
D. Fokus Penelitian	13
E. Rumusan Masalah	13
F. Tujuan Penelitian	13
G. Manfaat Penelitian	14

BAB II LANDASAN TEORI

A. Implementasi Zikir	17
1. Pengertian Zikir.....	17
2. Bentuk-Bentuk Zikir	24
3. Tujuan dan Manfaat Berzikir	27
4. Keutamaan Berzikir	31
B. Implementasi Mu'awwadzatayn	34
1. Pengertian Mu'awwadzatayn	34
2. Macam-macam Surah Mu'awwadzatayn	37
3. Manfaat Implementasi Mu'awwadzatayn	38
4. Kelebihan atau Keutamaan Mu'awwadzatayn.....	39
C. Pelaksanaan Zikir dan Surah Mu'awwadzatayn	40
D. Penelitian yang Relevan.....	46

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode penelitian.....	48
1. Jenis penelitian.....	49
2. Sifat penelitian	50
B. Ruang Lingkup Penelitian.....	50
1. Subjek penelitian.....	50
2. Objek penelitian	51
3. Lokasi penelitian	52
C. Instrument penelitian.....	53
D. Sumber data.....	54
1. Sumber primer.....	55
2. Sumber sekunder.....	55
E. Teknik pengumpulan data	56
1. Observasi.....	56
2. Wawancara/interview.....	57
3. Dokumentasi	59
F. Teknik analisis data.....	60
G. Uji keabsahan data	63

BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS DATA

A. Profil Sekolah MTs Negeri 1 Kota Agung.....	70
1. Gambaran Umum MTs Negeri 1 Kota Agung.....	70
2. Identitas Sekolah	71
3. Data Siswa.....	72
4. Data Pendidik dan Tenaga Kependidikan	72
5. Sarana dan Prasarana.....	78
6. Visi dan Misi	79
B. Penyajian Data Lapangan.....	80
1. Konsep Program Dzikir dan Surat Mu'awwadzatayn.....	81
a. Kegiatan Pengantar	85
b. Kegiatan Pelaksanaan.....	95
c. Kegiatan Penutup	108
d. Kegiatan Tindak Lanjut.....	110
2. Dampak Dari Program Dzikir Dan Surat Mu'awwadzatayn	113
C. Analisis Data	114
1. Analisis Konsep Program Dzikir dan Surat Mu'awwadzatayn...	114

2. Analisis Dampak Dari Program Dzikir Dan Surat Mu'awwadzatayn	115
--	-----

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	119
B. Saran	121
C. Penutup	121

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1: Data Perkembangan Siswa Selama 7 Tahun Terakhir	72
Tabel 2: Data Jumlah Pendidik Dan Tenaga Kependidikan	72
Tabel 4: Daftar Nama Kepala Sekolah Sejak Tahun Berdiri	73
Tabel 5: Data Nama Guru Dan Staf MTs N 1 Kota Agung	74
Tabel 6: Data Sarana-Prasarana MTs N 1 Kota Agung	78
Tabel 7: Kisi-Kisi Observasi Program Dzikir	132
Tabel 8: Kisi-Kisi Wawancara Program Dzikir	135
Tabel 9: Kisi-Kisi Dokumentasi Program Dzikir.....	140
Tabel 10: Hasil Observasi Program Dzikir	141
Tabel 11: Hasil Wawancara Program Dzikir	147
Tabel 12: Hasil Dokumentasi Program Dzikir.....	156
Tabel 13: Tabel Absensi Siswa-Siswi MTs N 1 Kota Agung.....	157
Tabel 14: Tabel Struktur Organisasi	164

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 : Bagan Model Analisis Interaksi Miles Dan Huberman	61
Gambar 2 : Diagram Hasil Observasi Penelitian Di Mts N 1 Kota Agung.....	152
Gambar 3 : Wawancara Dengan Kepala Seklah	165
Gambar 4 : Atribut Yang Tertempel Di Dinding	176
Gambar 5 : Wawancara Dengan Wali Kelas IX A	165
Gambar 6 : Wawancara Dengan Wali Kelas VIII A.....	166
Gambar 7 : Wawancara Dengan Wali Kelas VII A	166
Gambar 8 : Wawancara Dengan Wakil Kepala Seklah	167
Gambar 9 : Wawancara Dengan Waka Kesiswaan/Guru MTK.....	168
Gambar 10: Wawancara Dengan Guru BK.....	167
Gambar 11: Siswa-Siswi MTS N 1 Kota Agung	168
Gambar 12: Kegiatan Implementasi Program Dzikir.....	169
Gambar 13: Lokasi Penelitian.....	176
Gambar 14: Gedung Sekolah MTS N 1 Kota Agung	176
Gambar 15: Struktur Organisasi.....	177
Gambar 16: Profil Sekolah.....	177
Gambar 17: Bagan Rekaapitulasi Penerimaan Dan Tamatan Siswa.....	178
Gambar 18: Bagan Struktur Organisasi Tata Usaha MTS N 1 Kota Agung ...	178

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Kisi-Kisi Implementasi Program Dzikir dan Surat Mu'awwadzatyn
- Lampiran 2 : Pedoman Observasi Kepala Sekolah
- Lampiran 3 : Pedoman Observasi Guru
- Lampiran 4 : Pedoman Observasi Siswa
- Lampiran 5 : Pedoman Wawancara Kepala Sekolah
- Lampiran 6 : Pedoman Wawancara Guru
- Lampiran 7 : Pedoman Wawancara Siswa
- Lampiran 8 : Pedoman Dokumentasi
- Lampiran 9 : Hasil Observasi Kepala Sekolah
- Lampiran 10 : Hasil Observasi Guru
- Lampiran 11 : Hasil Observasi Siswa
- Lampiran 12 : Hasil Wawancara Kepala Sekolah
- Lampiran 13 : Hasil Wawancara Guru
- Lampiran 14 : Hasil Wawancara Siswa
- Lampiran 15 : Diagram Hasil Angket Penelitian
- Lampiran 16 : Hasil Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 17 : Daftar Absensi Kelas VII A
- Lampiran 18 : Daftar Absensi Kelas VIII A
- Lampiran 19 : Daftar Absensi Kelas IX A
- Lampiran 20 : Struktur Organisasi MTs N 1 Kota Agung
- Lampiran 21 : Hasil Dokumentasi Program Dzikir dan Surat Mu'awwidzatayn
- Lampiran 22 : Surat Penelitian
- Lampiran 23 : Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 24 : Kartu Konsultasi Skripsi
- Lampiran 25 : Surat Hasil Lulus Turnitin



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk memberi gambaran yang jelas untuk mempermudah dalam memahami pokok bahasan skripsi ini, terlebih dahulu perlu dijelaskan pengertian kata-kata penting yang terdapat di dalam judul **“Implementasi Program Dzikir dan Mu’awwadzatyn di MTS N 1 Kota Agung Kabupaten Tanggamus”** adapun penegasan yang dimaksud dalam skripsi ini adalah sebagai berikut:

1. Implementasi

Implementasi adalah “penerapan atau pelaksanaan terhadap segala sesuatu yang telah direncanakan atau disiapkan secara baik”. Implementasi yang dimaksud dalam skripsi ini yaitu penerapan dari suatu program dzikir dan mu’awwadzzatayn.

2. Dzikir

Dzikir secara *etimologi* berasal dari bahasa arab, yaitu *dzakara*, *yadzakuru*, *dzikran* yang memiliki arti sebut dan ingat.² Istilah dzikir sama halnya dengan menghafal, hanya saja bedanya dalam menghafal mengandung makna menyimpan, sedangkan dzikir mengandung makna mengingat. Ditekankan lebih dari seratus kali di dalam Al-Quran. Dzikir merupakan amalan yang paling utama untuk mendapatkan keridaan Allah, senjata yang

² M. Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, YPPP Al-Qur’an, Jakarta.

paling ampuh untuk mengalahkan musuh dan perbuatan yang paling layak untuk memperoleh pahala. Dzikir adalah 7 bendera Islam, pembersih hati, inti ilmu agama, pelindung dari sifat munafik, ibadah yang paling mulia, dan kunci semua keberhasilan.³

3. Mu'awwadzatyn

Mu'awwidzatayn (bahasa Arab: المعوذتين) (dua perlindungan), dua surah untuk memohon perlindungan yakni surah Al-Falaq dan surah An-Nas yang dimulai dengan kalimat "qul a'udzu" dan mengandung makna "ta'widz" (berlindung kepada Tuhan), kedua surah tersebut juga dinamakan "musyaqsyatain".

B. Alasan Memilih Judul

Adapun alasan memilih judul penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bahwa di MTs N 1 Kota Agung peserta didiknya masih banyak yang merasa cemas, gelisah, tidak tenang, tidak konsentrasi dalam kegiatan belajar mengajar ataupun ketika diluar kegiatan belajar mengajar. Karena sikap tersebut sangatlah dibutuhkan ketika kegiatan belajar mengajar untuk menghasilkan hasil yang maksimal.
2. Penulis memiliki motivasi yang besar untuk menjadikan program dzikir dan mu'awwadzatayn sebagai program yang ampuh untuk mengatasi permasalahan yang ada ketika kegiatan belajar mengajar atau diluar pembelajaran. Serta

³ Uswatun chasanah, Nurlaili, "<http://e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id/1101/>" (On-line), (10 juni 2020).

penulis tertarik terhadap sekolah MTs Negeri 1 Kota Agung yang memiliki program yang unik yang tak dimiliki oleh sekolah-sekolah lain.

C. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan pengalaman peneliti, penelitian ini didasari saat peneliti melihat tidak sedikit kegiatan-kegiatan berdzikir yang sudah dijalankan di sekolah-sekolah. Peneliti di sini akan meneliti tentang Implementasi Program Dzikir dan Mu'awwadzatayn di MTs N 1 Kota Agung Tanggamus. Dan peneliti disini akan meneliti lebih dalam bagaimana pengimplementasian program dzikir dan mu'awwadzatayn agar lebih terasa dampak setelah rutin menerapkan program tersebut.

Al-Qur'an yaitu kalam Allah yang diturunkan kepada Rasulullah SAW melalui malaikat jibril. Al-Qur'an merupakan mukjizat Allah yang berlaku dari zaman terdahulu hingga akhir zaman, karena Al-Qur'an bersifat 'aqliyah yaitu mukjizat yang hanya bisa ditangkap oleh nalar manusia. Ia adalah kitab yang sempurna dan merupakan sumber ajaran Islam, berisi tentang pedoman hidup manusia yang menjadi tolak ukur kebenaran atau kebathilan. Ia bisa mengeluarkan manusia dari zaman yang gelap gulita menuju zaman cahaya yang terang benderang, tidak ada satu aspek pun dalam kehidupan manusia yang tidak dibicarakan dalam Al-Qur'an.

Dalam jurnal Tadzkiyyah yang dijelaskan oleh Ainal ghani yang dikutip dari buku Ahmad Muttaqin menerangkan bahwa Peristiwa yang ada menjadi bukti pentingnya dalam kehidupan untuk menanamkan nilai-nilai spiritual, ketika

nilai-nilai spiritual tertanam dalam hati maka pikiran akan bertindak lebih berhati-hati dalam bertindak. Bahwa kebahagiaan bukan dicapai dari uang, jabatan, kekuasaan dan keindahan, tapi kebahagiaan dicapai melalui spiritualitas, maka kebahagiaan yang lain akan mengikuti dengan sendirinya. Hasil dari spiritualitas manusia yaitu implementasi akhlakul karimah dalam kehidupan. Ketika manusia terobsesi dengan dua hal tersebut (spiritualitas dan akhlak), maka akan melahirkan hati yang tenang, bersih, nyaman, bersyukur dan menikmati hidup walaupun ada banyak masalah yang terjadi.⁴

Manusia adalah makhluk spiritual, karena itu tentu saja kita tidak bisa melepaskan diri dari kebermaknaan spiritual. Apabila melihat sekitar kita, sering kali orang-orang yang meninggalkan dunia spiritualnya menjadi mudah terombang-ambing dalam kebimbangan, keraguan, dan kehilangan makna dalam hidupnya. Mereka kemudian terjebak dalam dunia yang menekankan nilai-nilai materialisme sehingga mudah sekali mengalami kehampaan hidup ketika nilai-nilai materialism tidak lagi memberikan makna dalam hidupnya.⁵

Jika kita lihat di lingkungan sekitar bermunculan beberapa permasalahan yang terjadi akibat dari manusia yang sudah jarang menerapkan Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari yakni diantaranya: sering mengalami kegalauan, stress, kecemasan, takut, kegelisahan, dan lain sebagainya.

⁴ A. Ghani, " Pendidikan Tasawuf Dalam Pembentukan Kecerdasan Spiritual Dan Akhlakul Karimah". *Jurnal Pendidikan Agama Islam : Al-Tadzkiyyah*, Vol.10 No.2 (2019), h. 277.

⁵ Triantooro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), h. 226.

Galau adalah berat otak, bimbang, cemas, gelisah, hilang akal, kacau, karut, keruh, khawatir, kusut, resah, ribut, terombang-ambing, was-was. Sedangkan pengertian kegalauan yakni kebingungan, kecemasan, kegelisahan, kekhawatiran, kepanikan, keresahan.⁶ Dalam *kamus Tesaaurus Bahasa Indonesia*, maka secara sederhana galau bisa diartikan sebagai:

“kondisi jiwa, hati, atau pikiran yang sedang tidak tenang, yang tercermindari perasaan sedih, cemas, bimbang, gelisah, resah, dan sejenisnya.”

Stress adalah keadaan yang menjadi tegang, yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum menemukan jalan keluar. Atau, banyak pikiran yang mengganggu seseorang yang berkaitan dengan sesuatu yang akan dilakukannya.⁷

Kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berfikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi. Kecemasan juga merupakan perasaan ketakutan yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan atau emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran, dan perasaan takut.⁸

Jiwa yang resah, gelisah, hati yang merasa sakit, hati yang tergores luka, hati yang marah, iri, dengki, lelah, letih, lunglai seolah tanpa sinar energi, adalah jiwa yang mengalami sesuatu.⁹

⁶ Miski Muhammad Mudin, *Kemampuan Mukjizat Al-Qur'an Mengatasi Kegalaan* (Yogyakarta: Noktah, 2019), h. 15.

⁷ *Ibid*, h. 23.

⁸ *Ibid*, h. 23-24.

⁹ Ibnu Qoyyim Al-Jauzi, *Terapi Penyakit Hati* (Jakarta: Qitshi Press, 2005), h. 366.

Al-Ghazali mengemukakan teori kepribadian muslim secara jelas, yaitu bahwa kepribadian muslim itu terletak pada “keselamatan hati (*qalbu al-salim*) dengan mengekang syahwat duniawi. Al-Ghazali mengungkapkan:

“Apabila hati itu dalam keadaan riang gembira dan diberi kepuasan dengan ha-hal keduniawian, mmaka hati itu akan menjadi keras dan beku serta kebal, jauh dari ingatan Allah dan hari kiamat. Tetapi apabila hati dalam keadaan sedih dan cemas, maka ia menjadi lunak, dan jernih mau menerima kesan dan mudah mendapat pengaruh dzikir”.¹⁰

Pikiran manusia itu luar biasa kuatnya. Teknologi lahir dari fikiran manusia, kepercayaan lahir dari fikiran manusia, keyakinan lahir dari fikiran manusia, kebudayaan lahir dari fikiran manusia, maka jangan heran segala macam perasaan pun lahir dari fikiran manusia. Karena itu, agar fikiran kita menghasilkan segala kondisi yang positif maka fikiran harus diarahkan ke hal-hal yang positif.¹¹

Insting dan emosi mengatur jaringan saraf pada otak depan. Namun, kita juga harus memahami bahwa emosi timbul karena rangsangan terhadap bangunan saraf yang mengelilingi *corpus kolosum*, yang dinamakan susunan *limmbik*. Dipusat limbic ini dorongan emmosional muncul. Dan ekspresi perasaannya diatur oleh struktur struktur otak depan persis dibalik dahi. Masing-masing sisi, depan kanan dan depan kiri, menangani seperangkat respons emosional yang

¹⁰ Imam Al-Ghazali, *Ikhtisar Ihya' Ulumuddin* (Yogyakarta: Al-Falah, 1966), h.172.

¹¹ Achmad Chodjim, *Al-Falaq Sembuh dari Penyakit Batin dengan Surah Subuh* (Jakarta: PT, Serambi Ilmu Semesta, 2015), h.91.

berbeda-beda. Perasaan-perasaan negative seperti ketakutan diatur oleh bagian depan kanan, dan yang positif seperti kebahagiaan oleh bagian kiri.¹²

Meskipun perasaan itu diatur oleh bagian depan otak (tepat dibalik daahi), tapi perasaan merupakan konsep yang sangat kompleks. Misalnya, kita mengenal tiga komponen perasaan, yaitu perasaan jasmani, pikiran, dan reaksi ekspresif atau reaksi bawah sadar. Namun, ternyata perasaan tidak hanya melibatkan ketiga komponen tersebut. Ada faktor-faktor lain yang turut memengaruhi timbulnya perasaan, seperti situasi, kejiwaan, dan kerohanian.¹³

Hati juga tempat bagi ketenangan dan ketakutan. Tentu keberanian sebagai lawan dari ketakutan ada didalam hati. Jika ketakutan terhadap sesuatu sudah merayap hati, maka sulit yang bersangkutan didorong untuk berani. Kecuali semua penyebab ketakutan itu sudah dihilangkan atau ada solusinya. Jenis perasaan yang masih bersaudaraan dengan rasa ketakutan adalah: kecemasan, kekhawatiran, dan keragu-raguan.¹⁴

Saintis bekerja secara eksperimental untuk mengetahui mekanisme dan tempat dari berbagai perasaan dan emosi. Rasa cemas, misalnya, menurut pakar fisiologi dikendalikan oleh saraf otak, yaitu, yang berada dalam bangunan sara limbik. Padahal, menurut Al-Qur'an, kecemasan, ketakutan kegembiraan, rindu, benci, dan berbagai macam emosi ada didalam hati. Tapi, yang dimaksud hati

¹² Achmad Chodjim, *An-Nas Segarkan Jiwa dengan Surah Manusia* (Jakarta: PT, Serambi Ilmu Semesta, 2015), h. 328.

¹³ *Ibid*, h. 328-329.

¹⁴ *Ibid*, h. 200.

dalam Al-Qur'an adalah hati rohani.¹⁵ Hati menyediakan data yang bersifat kejiwaan atau psikologis, seperti perasaan kecewa, sedih, bahagia, dan lain sebagainya. Akal ikiran adalah penimbangnya.¹⁶

Ketenangan, kepercayaan, dan kemantapan tentu saja tempat semayamnya ada di hati. Kalau ingin tenang, ya segala bentuk kecemasan dan ketakutan harus disingkirkan dari dalam hati. Upaya apa yang digunakan untuk mengusir kecemasan dan ketakutan? Jawabannya adalah dzikir. Hanya dzikir kepada Allah hati kita akan tenang.¹⁷ Salah satu dzikir yang bisa diterapkan adalah surat mu'awwadzatayn. Seperti penjelasan dalam ayat Al-Qur'an dibawah ini:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram” (Q.S. Al-Ra'd: 28).

Ayat diatas menegaskan bahwa apabila kita ingin hati ini merasa tentram, tenang, maka kita harus berdzikir kepada Allah SWT.¹⁸ Dzikir dapat menciptakan suasana hati yang tenang. Hati yang tidak bergejolak. Damai, dalam kondisi demikian, tentunya emosi pun dapat dikendalikan. Tekanan mental atau depresi bisa teratasi. Ini memang harus kita bedakan dengan perasaan bahagia, senang atau nikmat. Hati yang tenang pun harus ditunjang dengan fikiran yang tenang.

¹⁵ *Ibid*, h. 229.

¹⁶ *Ibid*, h. 241.

¹⁷ *Ibid*, h. 200.

¹⁸ *Ibid*, h. 201.

Fikiran yang jernih. Bila hati tenang dan jernih , maka emosi atau perasaan lainnya dapat dikendalikan.¹⁹

Berzikir selalu ingat dan menyebut Allah setiap saat dan sepanjang waktu di kala berdiri, duduk dan berbaring merupakan gambaran nyata dari keimanan, ketakwaan dan ketawakalan seseorang. Juga merupakan bukti cinta seorang hamba kepada Allah SWT. Apabila kita senantiasa mengisi hari-hari kita dengan berzikir, maka kita akan merasakan ketenangan serta terlindung dari segala macam bentuk kecemasan yang biasanya datang menghantui kita, terkait dengan berbagai macam persoalan hidup yang kita alami. Selain itu, kita pun akan terhindar dari segala macam perbuatan dosa, selamat dari tipu daya dunia, selamat dari godaan setan dan bisikan hawa nafsu kita, karena hanya dengan berzikirlah segala macam godaan hawa nafsu dan tipu daya dunia dapat kita taklukkan.²⁰

Tentunya tidak ada yang mau seandainya setan menjadi teman yang selalu menyertai kita. Karena itu, perbanyaklah mengingat Allah, banyaklah berzikir dalam setiap waktu dan kesempatan, dalam perjalanan, saat bekerja, atau beraktifitas lainnya. Percayalah, kalau pembaca melakukannya secara terus-menerus, maka akan mendatangkan ketenangan dan kebahagiaan yang belum pernah pembaca rasakan sebelumnya. Ini hanya sedikit alasan mengapa kita harus berzikir. Masih banyak lagi manfaat zikirnya.²¹

¹⁹ *Ibid*, h. 329-330.

²⁰ Dewi Yana, *Dahsyatnya Zikir* (Jakarta Timur: Zikrul Hakim, 2015), h.20.

²¹ *Ibid*

Al-Qur'an ternyata tidak hanya bercerita tentang para nabi dan orang-orang pilihan yang pernah galau dalam kehidupan mereka, melainkan juga memberikan resep-resep ampuh bagi penderita galau (cemas, takut, gelisah, dan sebagainya). Misalnya ialah dengan *dzikrullah*, yang mencakup shalat, membaca Al-Qur'an, berdoa, sabar, dan *positif thinking*.²²

Berdasarkan dengan itu, MTs Negeri 1 Kota Agung Tanggamus sebagai tempat menuntut ilmu baik ilmu umum maupun ilmu agama. Dan madrasah ini berfungsi sebagai salah satu wadah untuk menimba ilmu agama dan sebagai peningkatan kepribadian peserta didik yang lebih religius, dibandingkan dengan sekolah umum lainnya.²³

Peserta didik yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolahnya merupakan salah satu tanda peserta didik yang memiliki mental yang sehat. Keadaan di sekolah tempat mereka menuntut ilmu tidak menjamin peserta didik untuk nyaman, mau atau mampu untuk menjalani segala peraturan ataupun tradisi yang ada di sekolah. Sebagai contoh, kasus peserta didik yang tidak mengikuti agenda rutin shalat dhuha tanpa izin dari guru di sekolah atau tanpa alasan yang tepat. Kasus lainnya adalah tidak menyetor hafalan dengan sempurna sesuai target yang ditetapkan dari pihak sekolah. Atau tradisi dari sekolah yang mewajibkan penerapan dzikir sebelum pembelajarn dimulai ataupun setelah shalat

²² Miski Muhammad Mudin, *Keampuhan Mukjizat Al-Qur'an Mengatasi Kegagalan* (Yogyakarta: Noktah, 2019), h. 8.

²³ Erin Mulya Ningrum, Observasi dan Wawancara Waka Kesiswaan, Guru dan Siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Kotaagung Tanggamus pada hari Senin Tanggal 28 Oktober 2019.

duha atau shalat wajib lainnya. Hal tersebut merupakan bukti bahwa masuk sekolah islami tidaklah mudah. Bagi peserta didik yang belum terbiasa atau belum bisa menyesuaikan diri terhadap lingkungan sekolah islam, maka akan muncul rasa cemas, takut, gelisah, resah, tidak bisa tidur, tidak enak makan, dan sebagainya.²⁴

Berdzikir atau menghafal surat atau ayat tertentu adalah cara termudah untuk berlindung dari kejahatan. Karena cara ini merupakan cara “menyugesti” fikiran yang paling mudah. Hakikatnya membaca surah atau ayat tertentu adalah upaya untuk membangkitkan kekuatan pikiran. Para penakut adalah orang-orang yang pikirannya lemah.²⁵ Berdzikir atau menghafal surat tertentu bisa dijadikan satu dalam pengimplentasiannya, yaitu dengan pengimplementasian dzikir dan surah mu’awwadzatayn. Karena Zikir merupakan amalan ringan yang memiliki banyak keutamaan. Selain itu, membiasakan zikir dalam setiap gerak dan langkah kehidupan kita, dapat membawa perubahan yang sangat besar bagi siapa aja yang menjalankannya

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat dipahami bahwa dengan implemntasi program dzikir dan surah mu’awwidzatzayn sebelum aktivitas belajar, setelah shalat dhuha, shalat wajib ataupun aktivitas siswa lainnya maka siswa akan belajar atau melakukan sesuatu hal dengan lebih semangat, konsentrasi dan tidak

²⁴ Erin Mulya Ningrum, Observasi dan Wawancara Waka Kesiswaan, Guru dan Siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Kotaagung Tanggamus pada hari Senin Tanggal 28 Oktober 2019.

²⁵ Achmad Chodjim, *Al-Falaq Sembuh dari Penyakit Batin dengan Surah Subuh* (Jakarta: PT, Serambi Ilmu Semesta, 2015), h. 166.

cemas ataupun gelisah dalam menghadapi apapun didalam pembelajaran atau kegiatan diluar pembelajaran dan pada akhirnya dapat dicapai secara maksimal.

Dalam hal ini informasi yang diperoleh dari guru MTs Negeri 1 Kota Agung Tanggamus yaitu Bapak Sukmaidi, M.Pd., bahwasannya perilaku siswa dalam pembelajaran yang menggunakan sistem hafalan atau ujian-ujian dan ketika menghadapi perlombaan atau sejenisnya maka siswa masih banyak yang merasa cemas, takut, dan panik dalam menjalankan aktivitasnya saat itu, akibatnya siswa kurang maksimal dalam menjalankan proses tersebut secara maksimal.²⁶

Berdasarkan informasi hasil observasi dan wawancara Peneliti kepada informan, peneliti melaksanakan Pra-Penelitian tentang Implementasi Program Dzikir dan Surata Mu'awwadzatayn di MTs Negeri 1 Kota Agung Kabupaten Tanggamus, dan memperoleh data awal sebagai berikut:

NO	NAMA	KELAS	MASALAH YANG DI RASAKAN/DIHADAPI
1	Mutia Laura	VII A	Gelisah, cemas
2	Akmal Reza Fauzi	VII A	Tempramental , risau, cemas
3	Ahmad Ridho Saputra	VIII A	Kurang bisa mengontrol diri
4	Farhan syahputra	IX A	Cemas ketika ada ujian, risau
5	Resty Aurellia N	VII F	Kurang konsentrasi, takut
6	Aura Bening Martasari	VII A	Sering merasa was-was
7	Arif Yusril Amali	VII A	Gelisah, mersa kurang reliugius
8	Ghaitsa Rizki Jiona	IX A	Kurang percaya diri, galau
9	Wibitia Wicaksono	IX A	Suka iri terhadap orang lain
10	Rafi Alfikri	VIII A	Sering merasa resah, khawatir

²⁶ Erin Mulya Ningrum, Observasi dan Wawancara Waka Kesiswaan, Guru dan Siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Kotaagung Tanggamus pada hari Senin Tanggal 28 Oktober 2019.

Suatu jaminan dan penegasan dari Allah SWT., bahwa hanya dengan mengingat-NYA-lah, hati akan tenang dan tentram. Berarti, jika ingin kegalauan kita sembuh, kegelisahann hati kita terobati, kerisauan segera pergi, rumusnya sederhana yaitu *dzikrullah*.²⁷

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa untuk dapat menciptakan kepribadian religious atau menciptakan suasana tenang, nyaman, tidak takut, tidak cemas, dalam proses pembelajaran ataupun kegiatan perlombaan sangat dipengaruhi oleh penggunaan solusi yang tepat. Untuk itu, dalam penelitian ini penulis akan menggunakan implementasi program dzikir dan mu'awwidzatain di MTs Negeri 1 Kota Agung Kabupaten Tanggamus.

D. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang terpapar di atas diperoleh gambaran dimensi permasalahan yang begitu luas, serta dikarenakan keterbatasan pengetahuan penulis maka penulis memfokuskan penelitian ini agar permasalahan tersebut dapat dikaji lebih fokus dan memberikan arah yang tepat dalam pembahasan skripsi, yaitu hanya terfokus pada:

1. Design atau konsep implementasi program dzikir dan mu'awwadzatayn di MTs Negeri 1 Kota Agung Kabupaten Tanggamus.
2. Dampak implementasi program dzikir dan mu'awwadzatayn di MTs Negeri 1 Kota Agung Kabupaten Tanggamus.

²⁷ Miski Muhammad Mudin, *Keampuhan Mukjizat Al-Qur'an Mengatasi Kegalauan* (Yogyakarta: Noktah, 2019), h. 79.

E. Rumusan Masalah

Dari fokus masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah implementasi program dzikir dan Mu'awwadzatayn di MTs Negeri 1 Kota Agung Kabupaten Tanggamus?
2. Bagaimana dampak implementasi program dzikir dan Mu'awwadzatayn di MTs Negeri 1 Kota Agung Kabupaten Tanggammus?

F. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka penulis dapat menyampaikan beberapa tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui bagaimanakah implementasi program dzikir dan mu'awwadzatayn di MTs Negeri 1 Kota Agung Tanggamus.
2. Untuk mengetahui bagaimana dampak implementasi program dzikir dan mu'awwadzatayn di MTs Negeri 1 Kota Agung Tanggamus.

G. Manfaat Penelitian

Adapun hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat bagi peserta didik untuk menambah wawasan pengetahuan dan terciptanya suasana pembelajaran ataupun saat perlombaan, atau dapat melakukan sesuatu hal

dengan lancer, menjadi tenang, nyaman, serta tidak cemas maupun gelisah sehingga menambah motivasi peserta didik agar selalu semangat belajar di dalam kelas, saat ujian, maupun saat mengikuti perlombaan dan menjadikan peserta didik pribadi yang spiritual/ pribadi Qur'ani.

2. Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:
 - a. Bagi lembaga sekolah, dapat menciptakan suasana pembelajaran yang lebih baik dan nyaman. Dan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan pertimbangan oleh lembaga sekolah MTs Negeri 1 Kota Agung Tanggamus dalam mengimplentasikan suatu program yang berorientasi pada kedalaman *spiritual* dan keagungan akhlak peserta didik sehingga melalui penerapan program dan kegiatan yang salah satunya dengan berdzikir agar lebih dicanangkan lagi, sehingga berjalan dengan maksimal dan benar-benar dapat ditingkatkan dan mengetahui beberapa manfaatnya yang begitu besar khususnya dalam kepribadian seseorang muslim.
 - b. Bagi pendidik, sebagai pengembangan metode atau tehnik pengelolaan ataupun pengondisian kelas maupun hati peserta didik agar peserta didik nyaman, tidak cemas ataupun gelisah dalam pembelajaran, ujian ataupun saat perlombaan.
 - c. bagi peserta didik, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan asupan pemahaman terkait dengan peran dzikir dalam upaya menanggulangi stress, cemas, dan gelisah sehingga ada ranah praktisnya

nanti dapat lebih membiasakan peserta didik MTs Negeri 1 Kota Agung Tanggamus agar selalu menerapkan dzikir dan Mu'awwadztayn yang dilakukan disetiap waktu, kapanpun, dimanapun baik ketika hendak melakukan sesuatu, ataupun setelah shalat fardhu, baik secara berjamaah ataupun munfarid, Baik di dalam lingkungan MTs maupun diluar MTs Negeri 1 Kota Agung Tanggamus. Sehingga dengan adanya pola kebiasaan dan tradisi tersebut maka dapat semakin mendekatkan diri kepada Allah SWT. Menjadikan pribadi yang religious/ pribadi Qur'ani Guna menjadi yang lebih baik lagi.

- d. Bagi peneliti, sebagai pengalaman dan wawasan baru, selain itu juga hasil dari pembelajaran ini diharapkan dapat dijadikan kajian dan penunjang dalam pengembangan pengetahuan penelitian yang berkaitan dengan topik tersebut.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Implementasi Dzikir

1. Pengertian Dzikir

Secara *etimologi* dzikir berasal dari bahasa Arab, yaitu asal kata dari *dzakara*, *yadzakuru*, *dzikran* yang mempunyai arti sebut dan ingat.²⁸ Dzikir merupakan asal dari kata *dzikir* yang artinya ingat, sebut, dan ingat.²⁹ Menurut bahasa kata “dzikir” berarti mengingat atau menyebut”.³⁰ Dzikir berarti suatu bentuk kesadaran yang dimiliki oleh seseorang makhluk akan hubungan yang menyatukan seluruh kehidupan dengan sang pencipta.³¹

Menurut Hasbi Ash-Syiddieqy yang dimaksud dengan dzikir adalah menyebut nama Allah dengan membaca *tasbih* (*Subhanallah*), membaca *tahlil* (*La illah*), membaca *tahmid* (*Alhamdulillah*). Membaca *takbir* (*Allahu akbar*), membaca *huqolah* (*la haula wala quwwata illa billahi*), membaca *bassmallah* (*bissmillahirrohmanirrohim*), membaca Al-Qur'an dan membaca do'a-do'a yang ma'tsur yaitu do'a yang diterima Nabi Muhammad SAW.³²

²⁸ M. Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, YPPP Al-Qur'an, Jakarta.

²⁹ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), h. 235.

³⁰ Zainal Muttaqin dan Ghazali Mukri., *Do'a dan Dzikir* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003), h. 3.

³¹ Subandi, *Psikologi Dzikir* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), h. 33.

³² Hasbi Ash-Siddieqy, *Pandoman Dzikir dan Do'a* (Jakarta: Bulan Bintang, 1993), h. 74.

Dzikir merupakan sebuah metode yang bersumber langsung dari Tuhan. ALLAH memberikan pujian kepada hambanya yang selalu berdzikir kepadaNYA sepanjang waktu. Dzikir disini diposisikan sebagai kehidupan hati yang mampu menenangkan gejolak kejiwaan yang dialami seseorang.³³

Dzikir ini merupakan antonym dari kata lupa. Makna asalnya adalah mengucapkan dengan lidah atau menyebut sesuatu. Kemudian, berkembang menjadi mengingat. Secara umum, kata dzikir ini juga digunakan dalam arti memelihara sesuatu. Kaitannya dengan dzikir kepada Allah SWT, para ulama dzikir berkecimpung dalam olah jiwa. Dan memberikan dua batasan, yakni dzikir dalam arti sempit dan dzikir dalam arti luas.³⁴

Dzikir dalam arti sempit menurut para ulama adalah yang dilakukan dengan lidah saja, seperti menyebut Allah SWT., atau yang berkaitan dengan-NYA. Misalnya ialah membaca kalimat *subhanaallah, Alhamdulillah, Allahu akbar*, dan lain-lain. Atau bisa juga tidak sebatas lidah, melainkan disertai juga dengan kehadiran hati, yakni kesadaran akan kebesaran Allah SWT., yang dilukiskan dalam bacaan-bacaan tersebut. Sedangkan dzikir dalam arti luas adalah kesadaran tentang kehadiran Allah SWT., dimana saja dan kapan saja, serta kesadaran pada pengetahuan dan pertolongan-NYA terhadap hambanya yang taat. Dzikir dalam arti luas inilah yang kemudian akan

³³ Ibnul Qayyim Al-Jauziyah, *Dzikir Cahaya Kehidupan* (Jakarta: Gema Insani, 2002), h. 64.

³⁴ Miski Muhammad Mudin, *Keampuhan Mukjizat Al-Qur'an Mengatasi Kegagalan* (Yogyakarta: Noktah, 2019), h. 77-78.

mendorong pelakunya menunaikan perintah Allah SWT., dan menjauhi larangan-NYA.³⁵

Suatu jaminan dan penegasan dari Allah SWT., bahwa hanya dengan mengingat-NYA-lah, hati akan tenang dan tentram. Berarti, jika ingin kegalauan kita sembuh, kegelisahan hati kita terobati, kerisauan segera pergi, rumusnya sederhana yaitu *dzikrullah*.³⁶

Dzikir adalah mengingat. Yang dimaksud disini adalah mengingat Allah. Tuhan pencipta alam. Biasanya dzikir dihubungkan dengan menyebut-nyebut nama Allah. Tetapi dalam artinya yang lebih umum, tindakan atau perbuatan apapun yang bisa mengingatkan kita kepada Sang Pencipta yaitu dengan dzikir. Oleh karena itu, dalam arti ini dzikir bisa mengambil bentuk menyebut-nyebut nama Allah, dalam arti mengeksplorasi ciptaan Tuhan, *tafakkur*, dalam arti merenungkan segala ciptaan, kebaikan, dan keagungan tuhan yang ditemukan didalamnya, sejauh kegiatan-kegiatan tersebut bisa mengingatkan pelakunya kepada Allah SWT.³⁷

Dzikir merupakan salah satu yang diperintahkan Allah SWT di dalam Al-Qur'an karena perannya yang sangat besar dalam menjalin hubungan

³⁵ *Ibid*, h. 78.

³⁶ *Ibid*, h. 79.

³⁷ Kartanegara, *Panduan Dzikir* (Jakarta: Bulan Bintang, 2006), h. 252.

manusia dengan Allah SWT. Selain itu, adanya dzikir juga berkaitan dengan manusia sendiri seperti ketentraman jiwa.³⁸

Menurut Al-Qur'an dan sunnah, dzikir diartikan sebagai segala macam bentuk mengingat Allah SWT. Baik dengan cara membaca tahlil, tasbih, tahmid, takbir, *asmaul husna*, maupun membaca do'a-do'a dari Rasulullah SAW.³⁹

Al-Qur'an dan Hadits sudah membekali manusia beberapa cara untuk mengatasi gangguan kejiwaan terlebih yang dialami oleh masyarakat modern. Al-Qur'an dan hadits mengajarkan beberapa cara untuk mencapai ketenangan hidup. Salah satu konsep yang ditawarkan Al-Qur'an adalah dengan dzikir.

Al-Qur'an merupakan pedoman hidup bagi manusia yang sangat komperhensif, tedapat didalamnya anjuran-anjuran untuk berdzikir. Ayat Al-Qur'an yang berkenaan dengan dengan dzikir terdpat didalam beberapa surat berikut:

- a. Dzikir dimaknakan sebagai pelajaran seperti dalam firman Allah SWT:

وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ ۝١٧

Artinya: “Dan sesungguhnya telah Kami mudahkan Al-Quran untuk pelajaran, maka adakah orang yang mengambil pelajaran” (Q.S. Al-Qamar: 17).

³⁸ Achyar Zein, “Makna Dzikir Persepektif Mufasssir Modern di Indonesia. *Jurnal Studi Keisllaman*, Vol.9 No. 2 (Maret 2015), h. 510. Sumber: Doaj.Org.

³⁹ Traintoro Safaria dan Noofrans Eka Saputra, *Manaemen Emosi* (Jakarta: Bumi Aksara , 2012), h. 235.

- b. Dzikir dimaknakan sebagai Al-Qur'an dalam firman Allah SWT:

ذَلِكَ نَتْلُوهُ عَلَيْكَ مِنَ الْآيَاتِ وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ ٥٨

Artinya: “Demikianlah (kisah Isa), Kami membacakannya kepada kamu sebagian dari bukti-bukti (kerasulannya) dan (membacakan) Al Quran yang penuh hikmah” (Q.S. Ali Imran: 58).

- c. dzikir dimaknakan sebagai kemuliaan yang besar dalam firman Allah SWT:

وَإِنَّهُ لَذِكْرٌ لَّكَ وَلِقَوْمِكَ وَسَوْفَ تُسْأَلُونَ ٤٤

Artinya: “Dan sesungguhnya Al Quran itu benar-benar adalah suatu kemuliaan besar bagimu dan bagi kaummu dan kelak kamu akan diminta pertanggung jawaban” (Q.S. Az-Zuhurf: 44).

- d. Dzikir dimaknakan sebagai peringatan seperti firman Allah SWT:

أَوَعَجِبْتُمْ أَنْ جَاءَكُمْ ذِكْرٌ مِّن رَّبِّكُمْ عَلَى رَجُلٍ مِّنكُمْ لِيُنذِرَكُمْ ٦٩

Artinya: “Apakah kamu (tidak percaya) dan heran bahwa datang kepadamu peringatan dari Tuhanmu yang dibawa oleh seorang laki-laki di antaramu untuk memberi peringatan kepadamu?” (Q.S. Al-A'raf: 69).

- e. Dzikir dimaknakan sebagai penjelasan seperti firman Allah SWT:

ذِكْرُ رَحْمَتِ رَبِّكَ عَبْدَهُ زَكَرِيَّا ٢

Artinya: “(Yang dibacakan ini adalah) penjelasan tentang rahmat Tuhan kamu kepada hamba-Nya, Zakaria.” (Q.S. Maryam: 2).

Rifai dan Sukanto membagi dzikir menjadi dua macam, yaitu sebagai berikut:

- a. Secara kuantitatif, artinya menyebut nama Allah SWT. Dengan jumlah dan bilangan tertentu, misalnya mengucapkan tahmid sebanyak 200 kali.
- b. Secara kualitatif, artinya berdzikir melalui penghayatan yang terdiri atas tiga tingkatan, yaitu sebagai berikut:
 - 1) Dzikir kontemplatif (perenungan mendalam), artinya ketika kita membaca tasbeih, tahmid, tahlil, istigfar, disertai dengan penghayatan bahwa kita sangat kecil dibandingkan Allah SWT, kita dipenuhi dengan lumpur dosa, kita mengakui dan meyakini kebesaran-NYA yang menciptakan alam semesta yang Maha luas karena Allah adalah Maha Kaya dari segalanya.
 - 2) Dzikir antisipatif, artinya kita menggapai segala hal yang terjadi di seluruh alam raya sebagai aktifitas dan kehendak Allah SWT, dengan mempersiapkannya melalui pikiran, perasaan, dan tindakan.
 - 3) Dzikir aplikatif, artinya kita senantiasa mengingat Allah SWT, ketika melakukan segala sesuatu dan dihubungkan dengan salah satu sifat-sifat Allah SWT, yang Maha Mulia. Misalnya kita mengucapkan istigfar, menyebut *ar-Rahman ar-Rahim*, dan membaca do'a ataupun

membaca surat di Al-Qur'an ketika kita sedang emosi, gelisah, cemas, dan sebagainya.⁴⁰

Dari pendapat tentang makna dzikir diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa makna arti dzikir terdiri dari dua makna yaitu: *pertama*, arti khusus adalah dzikir dengan ucapan jelas (jahar) yaitu mengucapkan *tasbih, tahmid, takbir, tahlil, istighfar*, dan sebagainya dengan cara tertentu yang telah dianjurkan oleh Rasulullah SAW. untuk mengingat atau mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dan yang *keuda*, arti umumnya yaitu dzikir yang dilakukan baik berupa perkataan, dzikir berupa perbuatan atau dzikir dengan anggota tubuh (akhlak), semua itu untuk memuliakan keagungan Allah SWT, sebagai sarana untuk *taqarrub* (mendekatkan diri kepada Allah SWT).⁴¹

Jadi, dari beberapa pendapat untuk pengertian dzikir diatas, peneliti menyimpulkan bahwa dzikir yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu ucapan atau suatu perbuatan yang dilakukan oleh seseorang dengan cara mengingat, menyebut nama Allah SWT, membaca Al-Qur'an ataupun membaca do'a secara khusuk dan mendalam semata-mata untuk mengharap ridha Allah SWT agar dapat mengelola hati, pikiran, dan suasana sehingga mampu menenangkan gejolak kejiwaan yang dialami seseorang.

⁴⁰ Achyar Zein, "Makna Dzikir Persepektif Mufassir Modern di Indonesia. *Jurnal Studi Keislaman*, Vol.9 No. 2 (Maret 2015), h. 237. Sumber: Doaj.Org.B

⁴¹ *Ibid*, h. 238.

Tujuan utama dalam berdzikir adalah “kepuasan Allah” bukan kepuasan manusia yang melantunkan dzikir. Jika yang dicari adalah kepuasan Allah, maka tidak ada jalan lain kecuali melakukan dzikir sesuai dengan petunjuk Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah SAW. dengan memperhatikan kedua petunjuk ini dapat dipastikan bahwa dzikir yang dilakukan akan memberikan kontribusi positif bagi pelakunya. Adapun yang dimaksud dengan kontribusi positif disini adalah munculnya kemampuan pada diri seseorang untuk menangkap sifat-sifat Allah SWT sehingga kehadiran-NYA terasa sangat dekat di dalam diri. Dalam kondisi yang seperti ini maka dzikir dapat memberikan rasa ketentraman dalam jiwa pelakunya dan sekaligus sebagai benteng dari perbuatan-perbuatan yang tidak baik.⁴²

Dalam dzikir, meskipun pengungkapannya tidak mengandung permohonan, tetapi sikap rendah hati dan perasaan butuh kepada Allah SWT., menjadikan dzikir tersebut mengandung doa. Dengan kata lain, doa adalah bagian dari dzikir.⁴³

Orang yang benar-benar berzikir mengingat Allah akan melupakan segala sesuatu yang lain. Dalam hatinya hanya ada Allah. Dia memenuhi hatinya dan menyingkirkan segala sesuatu yang lain. Allah berfirman dalam sebuah hadits qudsi, “***Barang siapa yang sibuk dengan berzikir kepada-Ku***

⁴² Achyar Zein, *Op.Cit.* h. 504.

⁴³ Miski Muhammad Mudin, *Keampuhan Mukjizat Al-Qur'an Mengatasi Kegagalan* (Yogyakarta: Noktah, 2019), h. 87.

*sehingga lupa meminta, Aku akan memberinya sebaik-baik yang Kuberikan pada para peminta.*⁴⁴

2. Bentuk-Bentuk Dzikir

Dzikir merupakan pengalaman rohani yang dapat dinikmati oleh pelakunya, hal ini yang dimaksud oleh Allah yang berfungsi sebagai penentram hati. Menurut Muhammad Zaki pada hakikatnya metode dzikir dibagi menjadi 3 macam yaitu:

a. Dzaikir Qalbiyah

Dzikir Qalbiyah yaitu merasakan kehadiran Allah SWT, dalam melakukan apa saja sehingga selalu senang, tanpa ada rasa takut, karena Allah Maha Melihat, tidak ada yang tersembunyi dari pengetahuan-NYA. Dzikir Qalbiyah lazim disebut ihsan, yaitu engkau menyembah Allah seolah-olah engkau melihat-NYA sekalipun engkau tidak melihat-NYA sesungguhnya Dia melihatmu.

b. Dzikir Aqliyah

Dzikir Aqliyah yaitu kemampuan menangkap bahasa Allah dibalik setiap gerak alam semesta, Allah yang menjadi sumber gerak itu. Segala ciptaannya dengan segala proses kejadiannya adalah proses pembelaran bagi manusia hewan, dan sebagainya merupakan pena Allah SWT yang mengandung kalam-NYA (sunatullah) yang wajib dibaca.

⁴⁴ Syekh Abu Madyan Al-Maghribi, *Mengaji Al-Hikam, Jalan-Jalan-Kalbu Para Perindu Tuhan* (Zaman,), h. 143. .

Sesungguhnya yang pertama kali diperintahkan *iqra'* (membaca) yang wajib dibaca meliputi dua wujud yaitu alam semesta (ayat kauniyah) termasuk didalamnya (manusia) dan Al-Qur'an (ayat Qauliyah). Dengan kesadaran cara berfikir ini, maka setiap melihat ciptaan-NYA pada saat yang sama terlihat keagungan-NYA.

c. Dzikir Amaliah

Dzikir Amaliah, yaitu tujuan yang sangat urgen, setelah hati berdzikir, badan berdzikir, lisan berdzikir, maka akan lahir pribadi-pribadi yang suci, pribadi-pribadi berakhlak mulia, dari pribadi-pribadi tersebut akan lahir amal-amal shaleh yang diridhoi, sehingga terbentuk masyarakat yang bertakwa.⁴⁵

Sedangkan pembagian dzikir secara garis besar pada umumnya ialah meliputi:

- a. Dzikir lisan dan hati, yaitu dengan mengucapkan kalimat-kalimat dzikir, dan merenungkan serta mengingat Allah dengan hati.
- b. Dzikir perbuatan, yaitu dengan berbuat kebaikan dan beramal shaleh dengan mengingat kebesaran Allah.⁴⁶

Adapun bacaan-bacaan yang dianjurkan dalam dzikir lisan menurut Hawari adalah sebagai berikut:

⁴⁵ "Hakikat Dzikir" (On-Line), tersedia di: <http://www.zikrullah.com>, (11 November 2019).

⁴⁶ Dadang Hawari, *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi* (Jakarta: Balai Penerbit KUI, 2002), h. 18.

- 1) Membaca tasbih (*Subhanallah*) yang mempunyai arti Maha Suci Allah.
- 2) Membaca tahmid (*Alahamdulillah*) yang bermakna segala puji bagi Allah.
- 3) Membaca tahlil (*La illaha ilallah*) yang bermakna tiada Tuhan selain Allah.
- 4) Membaca takbir (*Allahu akbar*) yang bermakna Allah Maha Besar.
- 5) Membaca hauqalah (*La haula wala quwwata illa billah*) yang bermakna tiada daya upaya dan kekuatan kecuali Allah.
- 6) Hasbalah: *Hasbiallah Wani'mal wakil* yang berarti cukuplah Allah dan sebaik-baiknya pelindung.
- 7) Istighfar: *Astaghfirullahal 'adzim* yang bermakna saya memohon ampun kepada Allah yang Maha Agung.
- 8) Membaca lafadz baqiatussalihah: *subhanallah wal hamdulillah wala ilaha illallah Allahu Akbar* yang bermakna maha suci Allah dan segala puji bagi Allah dan tiada Tuhan selain Allah dan Allah Maha Besar.⁴⁷

Ayat, surah atau kalimmat doa bila dilafalkan penuh konsentrasi dan keyakinan, akan menghasilkan kekuatan. Dalam bahasa metafisika, pelafalan ayat akan menarik energy ghaib dari lingkungan sekitar dan membentengi pelafalnya. Sekali lagi, yang terbentengi adalah orang yang melafalkannya.⁴⁸

Dzikir, do'a atau ayat suci disusun dengan bahasa yang indah dan amat teratur. Susunan ayat suci itu seirama dengan alam. Sedangkan konsentrasi sendiri menghasilkan kekuatan.⁴⁹

Berdzikir, berdo'a itu dapat disamakan dengan makan. Sedangkan do'anya sendiri itu adalah makanan. Jika doa atau zikir itu berupa ayat suci Al-Qur'an, maka itu sama dengan makanan yang kaya akan gizi. Dan, car

⁴⁷ *Ibid*, h. 19

⁴⁸ Achmad Chodjim, *An-Nas Segarkan Jiwa dengan Surah Manusia* (Jakarta: PT, Serambi Ilmu Semesta, 2015), h. 292

⁴⁹ *Ibid*

berdo'anya sama dengan cara makannya. Doa atau zikir dengan pelaffalan khusuk, suara yang lembut, lantunannya enak didengar, sama dengan orang yang makan dengan mengunyah yang enak dan menikmati makanannya.⁵⁰

3. Tujuan dan Manfaat Berdzikir

Berzikir selalu ingat dan menyebut Allah setiap saat dan sepanjang waktu di kala berdiri, duduk dan berbaring merupakan gambaran nyata dari keimanan, ketakwaan dan ketawakalan seseorang. Juga merupakan bukti cinta seorang hamba kepada Allah SWT. Apabila kita senantiasa mengisi hari-hari kita dengan berzikir, maka kita akan merasakan ketenangan serta terlindung dari segala macam bentuk kecemasan yang biasanya datang menghantui kita, terkait dengan berbagai macam persoalan hidup yang kita alami. Selain itu, kita pun akan terhindar dari segala macam perbuatan dosa, selamat dari tipu daya dunia, selamat dari godaan setan dan bisikan hawa nafsu kita, karena hanya dengan berzikirlah segala macam godaan hawa nafsu dan tipu daya dunia dapat kita taklukkan.⁵¹

Adapun tujuan berdzikir adalah mensucikan jiwa dan membersihkan hati serta membangunkan nurani.

Hal ini ditunjukkan Allah SWT dalam firman-NYA:

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ٤٥

⁵⁰ *Ibid*, h. 293.

⁵¹ Dewi Yana, *Dahsyatnya Zikir* (Jakarta Timur: Zikrul Hakim, 2015), h. 20.

Artinya: “Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.” (Q.S. Al-Ankabut: 45).

Tujuan dari kegiatan dzikir, tentuunya adalah menyikap sisi dalam kehidupan manusia untuk sama-sama merasakan hidangan Allah SWT.⁵² Berdzikir kepada Allah SWT dapat mendekatkan seorang hamba dengan Tuhannya. Jika Tuhan mendekati hamba-Nya, maka Dia akan melindunginya, melimpahinya dengan rahmat dan kebahagiaan, serta kedamaian jiwa.⁵³

Tentunya tidak ada yang mau seandainya setan menjadi teman yang selalu menyertai kita. Karena itu, perbanyaklah mengingat Allah, banyaklah berzikir dalam setiap waktu dan kesempatan, dalam perjalanan, saat bekerja, atau beraktifitas lainnya. Percayalah, kalau pembaca melakukannya secara terus-menerus, maka akan mendatangkan ketenangan dan kebahagiaan yang belum pernah pembaca rasakan sebelumnya. Ini hanya sedikit alasan mengapa kita harus berzikir. Masih banyak lagi manfaat zikirnya.⁵⁴

Berikut beberapa manfaat zikir seseorang dalam kehidupannya sehari-hari sebagaimana tertuang dalam Al-Qur'an.

- a. Mendapat ketenangan hati dan bebas dari perasaan cemas, kecewa, sedih, duka, dendam dan stress berkepanjangan.
- b. Dikeluarkan oleh Allah dari kegelapan (hidup yang penuh kesukaran, kesempitan, kepanikan, kekalutan, kehinaan dan serba kekurangan).
- c. Terpelihara dan terhindar dari melakukan perbuatan keji dan mungkar.

⁵² *Ibid*, h. 20.

⁵³ Ramayulis, *Psikologi Agama* (Jakarta: KalamMulia, 2002), h. 167.

⁵⁴ Dewi Yana, *Dahsyatnya Zikir* (Jakarta Timur: Zikrul Hakim, 2015), h. 21.

- d. Terpelihara dari kelicikan dan tipu daya setan yang menyesatkan.
- e. Selalu mendapat jalan keluar dari berbagai kesulitan yang datang menghadang dan mendapat rezeki dari tempat yang tidak pernah diduga, serta selalu dicukupkan semua kebutuhan hidupnya.
- f. Selalu mendapat perhatian istimewa dari Allah di manapun ia berada, selama ia ingat pada-Nya.
- g. Terhindar dari beban hidup yang berat dan tidak sanggup dipikul serta terhindar dari siksa dan azab yang melampaui batas.
- h. Diampuni segala dosanya, dihapuskan segala kesalahannya dan diwafatkan bersama orang yang berbuat kebaikan (husnul khatimah).
- i. Dibalas dan dilipatgandakan amal kebbaikannya dengan yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.
- j. Selalu disertai Allah di manapun mereka berada.
- k. Mendapat pertolongan dari ribuan tentara malaikat dalam menghadapi berbagai hal dan masalah di dunia maupun akhirat.
- l. Dibukakan baginya keberkahan dan pintu rahmat dari langit dan bumi.
- m. Diwafatkan dalam keadaan baik dan di sambut oleh para malaikat dengan ssalam penghormatan.⁵⁵

Seseorang yang berdzikir akan merasakan beberapa manfaat, selain merasakan ketenangan batin, juga terdapat manfaat-manfaat yang lain, yaitu:

- a. Dzikir merupakan ketetapan dan syarat kewalian. Artinya siapa yang senantiasa berdzikir kepada Allah SWT maka akan bisa mencapai derajat kekasih Tuhan.
- b. Dzikir merupakan kunci ibadah yang lain.
- c. Dzikir akan membuka hijab dan menciptakan keikhlasan hati yang sempurna.
- d. Dzikir akan menurunkan rahmat.
- e. Menghilangkan kerusuhan hati.
- f. Melunakan hati.
- g. Memutuskan kehendak setan.
- h. Dzikir menolak bencana.⁵⁶

Menurut Anshori dzikir bermanfaat mengontrol perilaku. Pengaruh yang ditimbulkan secara konstan, akan mampu mengontrol perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang melupakan dzikir atau lupa

⁵⁵ *Ibid*, h. 11-34

⁵⁶ Wahab, *Menjadi Kekasih Tuhan* (Jakarta: PT Serambi Ilmu semesta, 2000), h. 87-92

kepada Tuhan. Terkadang tanpa sadar dapat berbuat maksiat, namun mana kala ingat kepada Tuhan kesadaran akan dirinya sebagai hamba Tuhan akan muncul kembali.⁵⁷

Menurut Zuhri dzikir dapat menjernihkan dan menghidupkan kalbu. Kalbu dapat menjadi kotor disebabkan dosa dan lalai, maka dengan dzikir dan istighfar, akan menjernihkan sekaligus menghidupkan kalbu, kalbu yang lupa bagaikan kalbu yang mati.⁵⁸

Menurut Hasbi As-Shiddiqy, manfaat dzikir adalah sebagai berikut:

- a. Mewujudkan tanda baik sangka kepada Allah SWT, dengan amal shaleh.
- b. Mendapat rahmat dan inayah dari Allah SWT.
- c. Memperoleh sebutan dari Allah dihadapan hamba-hamba yang pilihan.
- d. Membimbing hati dengan mengingat dan menyebut-Nya.
- e. Melepaskan diri dari azab Allah SWT.
- f. Memelihara diri dari was-was dan membentengi diri dari maksiat.
- g. Mendatangkan kebahagiaan dunia akhirat.
- h. Mempunyai derajat yang tinggi di hadapan Allah SWT.
- i. Mendatangkan nur kepada hati dan menghilangkan keruhan jiwa.
- j. Menghasilkan tegaknya bangunan iman dan islam.
- k. Menjadikan berbahagia orang yang turut duduk bersama orang yang sedang berdzikir, walaupun orang yang turut duduk itu adalah orang yang sedang tidak berbahagia.
- l. Mendatangkan ridha Allah SWT.⁵⁹

4. Keutamaan Berdzikir

Ulama menafsirkan, bahwa dzikrullah ingat kepada Allah dalam menjahukan diri daripada pekerjaan yang munkar, orang yang mengingat

⁵⁷ Anshori, Afif, *Dzikir dan Kedamaian Jiwa* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), h. 33

⁵⁸ Zuhri, Syaifudin, *Menuju Kesucian Diri* (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2000), h. 150-151.

⁵⁹ Hasbi Ash-Siddieqy, *Pandoman Dzikir dan Do'a*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1993), h. 50.

Allah itu, tatkala hatinya tergetar dan lidahnya bergerak. Allah menganugerahi cahayanya, Allah menambah imannya dan keyakinannya kepadanya, maka bergeraklah hatinya itu menuju kebenaran dan menetap dengan tenang di sana, sebagaimana firmanNya dalam Al-Qur'an:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (Q.S. Ar-Ra'd: 28).

Zikrullah ialah amalan yang istimewa. Sebab Allah Taala secara langsung memerintahkan hamba-hamba-NYA untuk banyak-banyak berdzikir kepada-NYA. Berikut ini ada beberapa hal mengenai keutamaan dzikir yaitu:

- a. Berdzikir merupakan amalan yang dapat menghidupkan hati.
- b. Berdzikir merupakan amalan terbaik.
- c. Orang yang senantiasa berdzikir pasti akan memperoleh limpahan rahmat dari Allah SWT.
- d. Orang yang senantiasa berdzikir akan dinaungi oleh Allah SWT.⁶⁰

Subhanallah, demikian hebat dan agung faedah atau keutamaan berdzikir kepada Allah SWT., berbahagialah kita yang sudi berdzikir, baik sendiri maupun beramaan, baik ketika berdiri, duduk, maupun berbaring.

⁶⁰ Roikhan Arif Prambudi, *Dasyatnya Energi Shalawat dan Zikir* (Yogyakarta: Aluswah, 2019), h. 5-8.

Niscaya kita akan mendapatkan kebahagiaan seati, yakni syurga-NYA yang indah.⁶¹

Keutamaan Dzikir dalam Kehidupan sehari-hari lainnya ialah antara lain sebagai berikut:

- a. Dzikir dapat mengusir setan dan melindungi orang yang berdzikir dari gangguan setan.
- b. Dzikir dapat menghilangkan kesedihan, kegundahan, depresi, perasaan takut, dan cemas. Bila ia berdzikir, semuanya akan menjauh karena dzikir dapat mendatangkan ketenangan, kebahagiaan, dan kelapangan hidup.
- c. Dzikir akan menghapus dosa dan menyelamatkannya dari azab Allah karena dzikir merupakan suatu kebaikan yang besar dan kebaikan menghapus dosa dan menghilangkannya.
- d. Dzikir menghasilkan pahala, keutamaan, dan karunia Allah. Dzikir adalah amalan yang paling mudah dilakukan, dan dzikir merupakan amalan ibadah yang paling agung dan utama.
- e. Dzikir menjadi sebab mendapatkan rahmat dari Allah dan permohonan ampunan dari malaikat-Nya.
- f. Banyak berdzikir dapat menjauhkan seseorang dari kemunafikan karena orang munafik sangat sedikit berdzikir kepada Allah.
- g. Dzikir adalah amalan yang paling baik, paling suci, dan paling tinggi derajatnya.
- h. Dzikir dapat menumbuhkan perasaan cinta kepada Allah, sedangkan cinta kepada Allah adalah sumber kebahagiaan dan semua itu akan mudah tercapai, jika kita selalu berdzikir. Barangsiapa yang ingin dapat mencintai Allah dengan benar hendaklah memperbanyak *dzikrullah* karena dzikir merupakan pintu cinta kepada Allah.
- i. Dzikir dapat menyebabkan seseorang dekat kepada Allah. Semakin banyak seseorang mengingat Allah, ia akan semakin banyak dekat kepada Allah SWT, semakin lalai seseorang dalam mengingatnya, ia akan semakin jauh dari Allah.
- j. Dzikir merupakan sarana untuk kembali kepada Allah yang akan membawa seseorang berserah diri kepada Allah.
- k. Dzikir adalah inti sari ibadah. Jika telah terbuka pintu dzikir bagi seseorang, berarti telah terbuka baginya jalan memuji Allah. Dzikir merupakan sumber syukur, dan dzikir merupakan obat penyakit hati.⁶²

⁶¹ *Ibid*

⁶² Mustafa, *Keutamaan Dzikir*, (Bandung: Bulan Bintang, 2002), h. 680.

- l. Dengan berzikir, lidah seseorang akan terjaga dari ucapan-ucapan dosa, seperti ghibah, memaki, berbohong, perkataan kotor dan perkataan sia-sia.
- m. Seseorang yang zikir secara istiqamah (terus-menerus) akan selamat dari melupakan dirinya, yang menyebabkan kecelakaan dunia dan akhirat.
- n. Orang yang menyibukkan diri dengan berzikir akan mendapatkan karunia lebih banyak daripada orang-orang yang berdoa.
- o. Zikir adalah intisari ibadah.
- p. Zikir merupakan pintu makrifatullah.
- q. Zikir merupakan penyebab ingatnya seseorang kepada Allah.⁶³

Tetapi, sebenarnya yang menjadi ruh ibadah, ternyata substansinya adalah dzikir. Terjalannya komunikasi dengan Allah, ingat kepada-Nya. Jadi inti segala ibadah adalah dzikir ingat kepada Allah sebagai salah satunya orientasi ibadah kita. Bahkan sebagai salah satunya tujuan hidup. Maka Allah mengajarkan kepada kita agar berdzikir terus kepada Allah dalam segala situasi.⁶⁴

Jadi, dari beberapa pendapat mengenai keutamaan dzikir diatas, peneliti menyimpulkan bahwa keutamaan dzikir yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu untuk memperoleh ketentraman batin, kemudahan melakukan sesuatu hal, memperoleh kedudukan (derajat) yang mulia di sisi Allah Taala sehingga menjadikan pribadi seseorang menjadi lebih baik atau lebih religius, kemudian untuk memperoleh perlindungan atau pertolongan yang hatinya sedang gelisah, sedih, cemas, resah ataupun gundah.

⁶³ Dewi Yana, *Dahsyatnya Zikir* (Jakarta Timur: Zikrul Hakim, 2015), h. 61-68.

⁶⁴ *Ibid*

B. Implementasi Mu'awwadzatayn

1. Pengertian Mu'awwadzatayn

Mu'awwidzatatayn (bahasa Arab: المعوذتين) (dua perlindungan), dua surah untuk memohon perlindungan yakni surah Al-Falaq dan surah al-Nas yang dimulai dengan kalimat "qul a'udzu" dan mengandung makna "ta'widz" (berlindung kepada Tuhan), kedua surah tersebut juga dinamakan "musyaqsyatain". Karena dua surah ini, An-Nas dan Al-Falaq dimulai dengan kalimat "qul a'udzu" (katakanlah aku berlindung) dan nama lain dari surah tersebut adalah "mu'awwidzah" maka dinamakanlah dua surah tersebut dengan nama "mu'awwidzatain" yang berarti "dua mu'awwidzah" (dua perlindungan). Ibnu Syahr Asyoub mengatakan bahwa sebagian besar tafsir menerangkan bahwa Nabi yang mulia Muhammad saw memberikan perlindungan kepada Hasanain (al-Hasan dan al-Husain alaihimussalam) dengan menggunakan dua surah yaitu qul a'udzu birabbinnas dan qul a'udzu birabbilfalaq. Oleh karena itu, kedua surah tersebut dinamakan "maudzatain"⁶⁵

Surah Mu'awidzatain adalah dua surah terakhir yang di dalam Alquran yaitu al-Falaq dan an-Naas. Surah An-Nas yang termasuk dalam golongan Makkiyah ini terdiri dari enam ayat urutan surat ke 114. Sedangkan surah Al-Falaq adalah surah urutan ke 113, terdiri dari lima ayat dan termasuk surah

⁶⁵ "Mu'awwadzatayn" (On-line), Tersedia di:
<http://id.wikishia.net/view/Mu%27awwidzatain> (6 Febuari 2020).

makkiyah. Namun menurut riwayat Ibnu Abbas, Qatadah, dan Jamaah, surah ini termasuk mempunyai kedudukan yang tinggi di antara surah-surah lainnya.. Isi yang terdapat dalam dua surah ini adalah doa memohon perlindungan dari marabahaya, entah itu bahaya dari gangguan yang datang dari setan, jin, ataupun dari manusia.⁶⁶

Surat al-Falaq mengandung *isti'adzah* (permintaan perlindungan) kepada Allah *subhanahu wa ta'ala* dari empat kejelekan, yaitu:

- a. Kejelekan setiap makhluk yang mempunyai kejahatan.
- b. Kejelekan yang terjadi dalam kegelapan malam, atau gelapnya malam jika cahaya bulan menghilang.
- c. Kejelekan tukang sihir yang meniupkan sihir pada ikatan sihirnya.
- d. Kejelekan penghasad ketika dia berbuat hasad.

Adapun surat an-Nas mengandung *istia'adzah* dari kejelekan yang disebabkan oleh kezaliman hamba itu sendiri, sebagai akibat maksiat yang disebabkan oleh waswas. Surat ini hanya menyebutkan *isti'adzah* dari satu kejelekan yang lebih berbahaya daripada empat kejelekan yang disebutkan dalam surat al-Falaq.

Mengapa demikian? Karena satu kejelekan tersebut berkaitan dengan kalbu; jika kalbu mengalami kerusakan, rusaklah semua organ lainnya; jika kalbu tersebut baik, baiklah semuanya.

⁶⁶ “Manfaat Dzikir Surat Mu’awwadzatain” (On-line), tersedia di: <https://alif.id/read/nur-hasan/apa-manfaat-membaca-surah-muawwidzatain-b211590p/> (8 Februari 2020).

Oleh karena itu, surat an-Nas mengkhususkan *isti'adzah* dari kejelekan *al-waswas al-khannas* yang mendatangkan waswas dalam dada, baik dari bangsa jin maupun manusia.⁶⁷

Doa adalah penghambaan. Artinya, orang yang berdoa itu memohon.⁶⁸ Berdzikir adalah yang dilihatnya. Berdzikir itu melihat kedalam diri. Jadi, obeknya ada di dalam diri si pezikir.⁶⁹ Seperti telah dijelaskan dimuka bahwa perintah “qul” tidaklah semat-mata perintah untuk mengucapkan kalimat perlindungan. Kalimat “qul” pada surah mu'awwadzatayn ini merupakan perintah untuk berlindung dengan ucapan dan tindakan. Gampangnya demikian, jika hati was-was., ya kita bisa melafalkan surah ini beberapa kali.⁷⁰

Langkah pertama untuk menolak bisikan jahat alkhannas adalah melafalkan surah Al-Falaq dan An-Nas. Kedua surah ini bak makhluk kembar, tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lain. Bahkan menurut hadits yang diriwayatkan oleh Imam Tirmidzi, nasai, dan abu daud, nabi SAW meminta sahabat Abdullah ibn Habib r.a. untuk membaca tiga surah itu (satunya lagi surah Al-Ikhlash) sebanyak tiga kali pada pagi dan petang untuk melindungi diri dari segala macam godaan.⁷¹

⁶⁷ “Keagungan Surat Al-Falaq dan An-Nas (Al-Mu'awwidzatain” (On-line), Tersedia di: <https://qonitah.com/keagungan-surat-al-falaq-dan-an-nas-al-muawwidzatain/>, (6 Februari 2020).

⁶⁸ Achmad Chodjim, *An-Nas Segarkan Jiwa dengan Surah Manusia* (Jakarta: PT, Serambi Ilmu Semesta, 2015), h. 302.

⁶⁹ *Ibid*, h. 321-322.

⁷⁰ *Ibid*, h. 291.

⁷¹ *Ibid*

2. Macam-Macam Surat Mu'awwadzatayn

Surah Mu'awidzatain adalah dua surah terakhir yang di dalam Al-Quran yaitu al-Falaq dan an-Naas. Berikut ini pemaparan tentang surat-surat yang termasuk kedalam surat Mu'awwadzatayn, yaitu:

a. Q.S Al-Falaq

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ۝ ١ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ۝ ٢ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ۝ ٣ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ۝ ٤ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ۝

Artinya:

- 1) Katakanlah: "Aku berlindung kepada Tuhan Yang Menguasai subuh
- 2) Dari kejahatan makhluk-Nya
- 3) Dan dari kejahatan malam apabila telah gelap gulita
- 4) Dan dari kejahatan wanita-wanita tukang sihir yang menghembus pada buhul-buhul
- 5) Dan dari kejahatan pendengki bila ia dengki"

b. Q.S. An-Naas

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ۝ ١ مَلِكِ النَّاسِ ۝ ٢ إِلَهِ النَّاسِ ۝ ٣ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ۝ ٤ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ۝ ٥ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ۝ ٦

Artinya:

1. Katakanlah: "Aku berlindung kepada Tuhan (yang memelihara dan menguasai) manusia
2. Raja manusia
3. Sembahan manusia
4. Dari kejahatan (bisikan) syaitan yang biasa bersembunyi
5. Yang membisikkan (kejahatan) ke dalam dada manusia
6. Dari (golongan) jin dan manusia

3. Manfaat Implementasi Mu'awwadzatayn

Tujuan dari kegiatan dzikir, tentunya adalah menyikap sisi dalam kehidupan manusia untuk sama-sama merasakan hidangan Allah SWT.⁷²

Surat Al-Falaq dan An-Nas merupakan surat Mu'awwadzatayn, dua surah ini

⁷² Ibid, h. 20.

mempunyai banyak manfaat. Beberapa manfaatnya adalah sebagaimana berikut: Bisa menghilangkan rasa waswas atau gelisah yang muncul dalam diri kita, dan menghindarkan gangguan-gangguan jahat lainnya. Hal ini sebagaimana ayat yang ada dalam dua surah tersebut, yang meminta pertolongan kepada Allah SWT dari rasa waswas yang datang dari setan dan gangguan lainnya. Oleh karena itu, jika sedang bepergian atau dalam hati kita dalam keadaan waswas maka bacalah surah al-Falaq dan an-Nas.⁷³

Kunci dalam pembentukan kepribadian muslim terletak pada pengolahan hati, bukan hanya pendidikan moral. Pengolahan hati untuk mencapai hati yang bersih (*qalbu al salim*) hanya bisa dilakukan melalui metode dzikir salah satunya melalui dengan implementasi dzikir mu'awwidzatain.

4. Kelebihan atau Keutamaan Implementasi Mu'awwadzatayn

Adapun keutamaan surah muawwidzatain tersebut adalah sebagai berikut.

- a. Surah yang turun di malam hari dan berbeda dengan surah lainnya.
- b. Dua surah yang diwasiatkan Nabi saw. agar dibaca setiap selesai shalat.
- c. Dua surah yang diwasiatkan Nabi saw. agar dibaca sebelum dan sesudah tidur.
- d. Dua surah yang paling baik digunakan untuk permintaan perlindungan kepada Allah swt.

⁷³ “Manfaat Dzikir Surat Mu'awwadzatain” (On-line), tersedia di: <https://alif.id/read/nur-hasan/apa-manfaat-membaca-surah-muawwidzatain-b211590p/> (8 Februari 2020).

- e. Surah yang tidak pernah diturunkan di dalam kitab-kitab sebelum Al-Qur'an.
- f. Surah-surah untuk meminta kesembuhan kepada Allah swt.⁷⁴

C. Pelaksanaan Dzikir dan Surah Mu'awwadzatayn

Dzikir itu adakalanya dilakukan dengan hati dan ada kalanya dengan lisan, tetapi yang lebih utama bila dilakukan dengan hati dan lisan secara bersamaan dan perbuatan. Jika hanya dilakukan dengan salah satunya, maka yang lebih utama ialah yang dilakukan dengan hati. Sebaiknya dzikir dengan lisan dan hati jangan ditinggalkan hanya karena khawatir disangka *riya'* (pamer), bahkan seseorang dianjurkan melakukan dzikir dengan keduanya dan membulatkan niatnya hanya karena Allah SWT.⁷⁵

Jadi yang dalam dzikir adalah penghayatan makna dari apa yang diucapkan. Berdzikir dengan hanya menyebut tanpa memikirkan dan memahami apa yang diucapkan, tidak ada gunanya. Oleh karena itu dalam berdzikir ada tata cara tertibnya. Tata tertib dalam berdzikir dapat dibedakan menjadi adab dzikir yang dzahir dan yang batin.⁷⁶

1. Adab dzikir

- a. Berzikir hendaknya dilakukan dengan khusuk.

⁷⁴“Keutamaan Surah Mu'awwadztayn” (On-line), tersedia di:
<https://bincangsyariah.com/khazanah/enam-keutamaan-dua-surah-muawwidzatain/> (8 Februari 2020).

⁷⁵ Imam Nawawi, *Khasiat Dzikir dan Do'a* (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2012, Cet-10), h. 13

⁷⁶ *Ibid*, h. 14

- b. Berdzikir hendaklah merendahkan suara.
- c. Berzikir kepada Allah Taala hendaknya dilakukan dalam berbagai keadaan.
- d. Berzikir hendaknya dilakukan sebanyak banyaknya.
- e. Ketika berzikir pastikan bahwa kita membersihkan pakaian dan tempat zikir.
- f. Ketika berzikir hendaklah dilakukan dengan serius tidak bersenda gurau.
- g. Zikir hendaknya dilakukan secara ikhlas dan hanya mmengharap ridha Allah SWT.⁷⁷
- h. Apabila seseorang hendak berdzikir, hendaklah ia menghadirkan hatinya, yaitu mengingat makna dzikir dikala lidah menyebut.⁷⁸

Seseorang yang melakukan dzikir dianjurkan dalam keadaan paling sempurna. Jika ia sambil duduk disuatu tempat, hendaklah menhadapkan dirinya ke arah kiblat, dan duduk dengan sikap yang penuh rasa khusyuk, merendahkan diri, tenang, anggun, dan menundukkan kepala. Jikalau ia melakukan dzikir bukan dengan cara tersebut, diperbolehkan dan tidak makruh bila hal tersebut dilakukannya dengan *uzur*, tetapi jika tanpa *uzur*, berarti ia meninggalkan hal yang paling *afdhal*. Tempat yang digunakan untuk berdzikir hendaknya sepi dan bersih, sesungguhnya hal tersebut lebih utama dalam menghormati dzikir dan yang didzikir. Karena itu, melakukan dzikir di

⁷⁷ Roikhan Arif Prambudi, *Dasyatnya Energi Shalawat dan Zikir* (Yogyakarta: Aluswah, 2019), h. 9-11.

⁷⁸ Hasbi Asshiddeiqy, *Pedoman Dzikir dan Do'a* (Jakarta: Bulan Bintang, 2006), h. 635.

dalam masjid-masjid dan tempat-tempat terhormat merupakan hal yang terpuji. Al-Imam Al-Jahil Abu Maisarah r.a. mengatakan:

“Janganlah menyebut asma Allah kecuali di tempat yang baik. Mulut orang yang berdzikir pun hendaknya bersih, apabila mulutnya berubah (yakni berbau tidak enak), hendaklah menghilangkannya terlebih dahulu dengan bersiwak (menggosok gigi). Jika pada mulutnya terdapat najis, hendaklah dihilangkan dengan air.”⁷⁹

Sedangkan dalam dzikir dan do'a ada beberapa etika yang harus ditaati agar agar dikabulkan oleh Allah SWT dan agar dapat mengambil manfaat darinya. Diantara etika tersebut adalah khusus dalam berdzikir maupun do'a kepada Allah SWT dengan mengucapkan pujian dan sanjungan kepada Allah SWT serta shalawat kepada Rasulullah SAW, mengulanginya sebanyak tiga kali, memilih do'a do'a pendek tetapi maknanya luas mencakup segala kebaikan, yakin akan dikabulkan, tidak tergesa-gesa, tidak berdo'a buruk untuk diri sendiri, serta memulai berdo'a untuk diri sendiri baru untuk orang lain.⁸⁰

2. Tahap Pelaksanaan Dzikir dan Muawwadzatayn

Berikut ini tahap-tahap pelaksanaan dzikir dan mu'awwadzatain:

- a. Berniat semata-mata karena meminta pertolongan-NYA, rahmat-NYA, petunjuk-NYA, dan keridhan-NYA.
- b. Sebelum anda melakukan meditasi dzikir sebaiknya anda membaca ta'awwudz, basmallah, da surat Al-fatihah, kemudian anda berdo'a kepada Allah SWT, isi do'a tersebut bisa permintaan yang anda butuhkan kepada Allah SWT, misalnya berdo'a untuk diberikan petunjuk dalam

⁷⁹ Imam Nawawi, *Khasiat Dzikir dan Do'a* (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2012, Cet-10), h. 19-21.

⁸⁰ Syaikh Mustofa Masyhur, *Fiqih Dakwah*, Penerjemah: Abu Ridho, dkk, Kata Pengantar KH. Rahmat Abdullah, (Jakarta: Bulan Bintang), h.. 455.

mmengambil keputusan penting dalam hidup anda, dipermudahkan segala sesuatunya, atau tujuan lainnya.

- c. Setelah berdo'a, tarik nafas anda panjnag tahan sebentar kemudian keluarkan secara perlahan. Kegiatan ini dilakukan sebanyak 3 kali minimal atau lebih, sehingga anda mulai merasakan keadaan santai, tenang, dan tidak tegang.
- d. Mulai mengucapkan kalimat dzikir yang anda inginkan, kalimat dzikir ini bisa juga diambil dari asma'ul husna (nama-nama Allah SWT yang baik atau terpuji). Pengucapannya jangan tergesa-gesa, dan hayatilah saat melakukannya.
- e. Konsentrasikan diri anda pada kalimat dzikir tersebut, tetapi jangan memaksakan konsentrasi. Karena pikiran-pikiran manusia akan selalu muncul setiap saat, untuk itu anda jangan memaksakan konsentrasi anda. Anda harus membiasakan proses meditasi dzikir berjalan secara alamiah tanpa paksaan atau dalam istilah lain mengalir seperti air.
- f. Anda kemudian harus mencoba untuk menghayati makna dari kalimat dzikir, tersebut dengan merasakan bahwa Allah SWT selalu dekat dengan hambanya, Allah SWT memiliki zat yang Maha Sempurna dan Allah SWT selalu menggabungkan do'a-do'a hambanya.
- g. Anda harus bersikap merendahkan diri, berserah diri kepada Allah SWT, berdzikir dengan suara yang lembut, dan anda juga harus menyadari bahwa anda penuh dengan kesalahan (dosa). Untuk itu anda hanya mengharapkan ampunan dan pertolongan-NYA semata.
- h. Teknik meditasi dzikir ini bisa juga diterapkan ketika anda dikuasi oleh emosi negative, seperti marah, sedih, kesal, kecewa, frustasi, cemas, tegang, dan gelisah. Ketika anda diserang suasana emosi negative, lakukan dzikir sesegera mungkin. Tarik nafas panjang tiga kali dan tahan diperut, lalu keluarkan secara perlahan, sampai anda merasa betul-betul rileks, ucapkan lafadz dzikir secara berulang-ulang
"subhanallah, walhamdulillah, walaillaillaallah, wallahuakbar, walahaulla, walakuwwata, illabillahil'aliyyil'adzim." kemudian membaca surat Mu'awwadzatayn. Katakanlah dalam hati anda, *"ya Allah saya ikhlas dan pasrah kepadaa diri-MU atas emosi (isilah titik-titik tersebut dengan jenis emosi anda atau kegelisahan yang anda rasakan) untuk itu berilah saya ketentrman hati"*. Ucapkan do'a ini secara berulang-ulang sambil terus berdzikir.⁸¹

Adapun bacaan-bacaan yang dianjurkan dalam dzikir lisan menurut

Hawari adalah sebagai berikut:

⁸¹ Ibid, h. 258.

- a. Membaca tasbih (*Subhanallah*) سُبْحَانَ اللَّهِ yang mempunyai arti Maha Suci Allah.
- b. Membaca tahmid (*Alhamdulillah*) الْحَمْدُ لِلَّهِ yang bermakna segala puji bagi Allah.
- c. Membaca tahlil (*La illaha ilallah*) لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ yang bermakna tiada Tuhan selain Allah.
- d. Membaca takbir (*Allahu akbar*) اللَّهُ أَكْبَرُ yang berarti Allah Maha Besar.
- e. Membaca Hauqalah (*la haula wala quwwata illa billah*) لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ yang bermakna tiada daya upaya dan kekuatan kecuali Allah.
- f. Hasballah: *hasbunallahu wani'mal wakil* وَنِعْمَ الْوَكِيلُ yang berarti cukuplah Allah dan sebaik-baiknya pelindung.
- g. Istighfar: *astaghfirullahal 'adzim* أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ yang bermakna saya memohon ampun kepada Allah yang maha Agung.
- h. Membaca lafadz baqiyatussalihah: *subhanallah wal hamdulillah wala ilaha illallah Allahu Akbar* سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ yang bermakna maha suci Allah dan segala puji bagi Allah dan tiada Tuhan selain Allah dan Allah Maha Besar.⁸²

Adapun proses pelaksanaan dzikir dan surah Mu'awwadzataynnya yaitu sebagai berikut:

1. Awali dengan membaca *ta'awwudz* kemudian membaca *bassmalah*
2. Kemudian membaca *istighfar* (*Astaghfirullahal'adzim*) أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ sebanyak tiga kali. Yang artinya “aku memohon ampun kepada Allah yang Maha Agung”
3. Lalu membaca *tasbih*, *tahmid*, dan *takbir*:
Subhanallah, Alhamdulillah, Allahuakbar, سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ kemudian dilengkapi dengan membaca: *La illaaha illahu wahdahu laa syarikala, lahul mulku walahul hamdu wahuwa 'alaa kulli syaiin qadir*.

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ يُحْيِي وَيُمِيتُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Yang artinya: “tidak ada Tuhan selain Allah, sendiri-Nya tiada sekutu bagi-Nya, Milik-Nya lah kerajaan dan pujian, Daia Maha Kuasa atas segala-galanya.”

⁸² Dadang Hawari, *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi* (Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2002), h. 19.

4. Kemudian membaca Habiyallah

حسبنا الله ونعم الوكيل

Artinya: "Cukuplah Allah menjadi penolongku dan sebaik-baiknya pelindung."

5. Lalu membaca Shalawat (*Allahumma shalli' alaa Muhammad, wa' alaa aali MuhammadI*)

Artinya: "wahai Allah, limpahkanlah kesejahteraan kepada Muhammad dan keluarganya."

6. Setelah itu membaca surat Al-fatihah

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ١ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ٢ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ ٣ مُلْكُ يَوْمِ
الَّذِينَ ٤ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ٥ اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ٦ صِرَاطَ الَّذِينَ
أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ٧

Artinya:

1. Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang
 2. Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam
 3. Maha Pemurah lagi Maha Penyayang
 4. Yang menguasai di Hari Pembalasan
 5. Hanya Engkaulah yang kami sembah, dan hanya kepada Engkaulah kami meminta pertolongan
 6. Tunjukilah kami jalan yang lurus
 7. (yaitu) Jalan orang-orang yang telah Engkau beri nikmat kepada mereka; bukan (jalan) mereka yang dimurkai dan bukan (pula jalan) mereka yang sesat
7. Kemudian barulah membaca surat *Mu'awwadzataynnya* (Q.S. Al-Falaq dan Q.S. An-Nas) sebanyak tiga kali.

Q.S. An-Nas:

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ١ مَلِكِ النَّاسِ ٢ إِلَهِ النَّاسِ ٣ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ
٤ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ٥ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ٦

Artinya:

1. Katakanlah: "Aku berlindung kepada Tuhan (yang memelihara dan menguasai) manusia
2. Raja manusia
3. Sembahan manusia
4. Dari kejahatan (bisikan) syaitan yang biasa bersembunyi
5. yang membisikkan (kejahatan) ke dalam dada manusia
6. dari (golongan) jin dan manusia

Q.S. Al-Falaq:

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ١ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ٢ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ٣ وَمِنْ
شَرِّ النَّفَّاثِ فِي الْعُقَدِ ٤ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ٥

Artinya:

1. Katakanlah: "Aku berlindung kepada Tuhan Yang Menguasai
subuh
2. Dari kejahatan makhluk-Nya
3. Dan dari kejahatan malam apabila telah gelap gulita
4. Dan dari kejahatan wanita-wanita tukang sihir yang menghembus
pada buhul-buhul
5. Dan dari kejahatan pendengki bila ia dengki"
8. Dilanjutkan dengan do'a penutup sesuai dengan apa yang diharapkan
oleh manusia terhadap Tuhan Sang Pencipta Alam.⁸³

D. Penelitian yang Relevan

Sebelum mempersiapkan penelitian ini, peneliti terlebih dahulu mempelajari beberapa hasil skripsi yang berkaitan dengan penelitian ini untuk dijadikan landasan teori atau penelitian yang relevan dengan penelitian ini.. Adapun skripsi yang membahas tentang penerapan dzikir, diantaranya:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Septi Kurniawati, seorang sarjana Pendidikan Agama Islam dengan penelitian yang berjudul "*Penerapan Metode Dzikir di Pondok Pesantren Salafiyah Al-Munir Al-Islami Keputraan Kecamatan Sukaharjo Kabupaten Pringsewu*". Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa dengan santri menerapkan metode dzikir tersebut setelah shalat fardhu maka memberikan efek refleksi ataupun relaksasi pada jasmani maupun rohani,

⁸³ Erin Mulya Ningrum, Observasi dan Wawancara Waka Kesiswaan, Guru dan Siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Kotaagung Tanggamus pada hari Senin Tanggal 28 Oktober 2019.

sehingga akan merasa lebih tenang, ketenangan jiwa, aman, tidak gelisah ataupun galau.⁸⁴

Dengan demikian perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian peneliti yaitu ranah ruang lingkup penerapan dzikirnya pada penelitian tersebut hanya dilakukan sesuai shalat fardhu saja, sedangkan pada penelitian peneliti pengimplementasiannya cukup luas yaitu diterapkan pada kapan pun dalam kondisi apapun dan dilaksanakan bisa kapan saja.

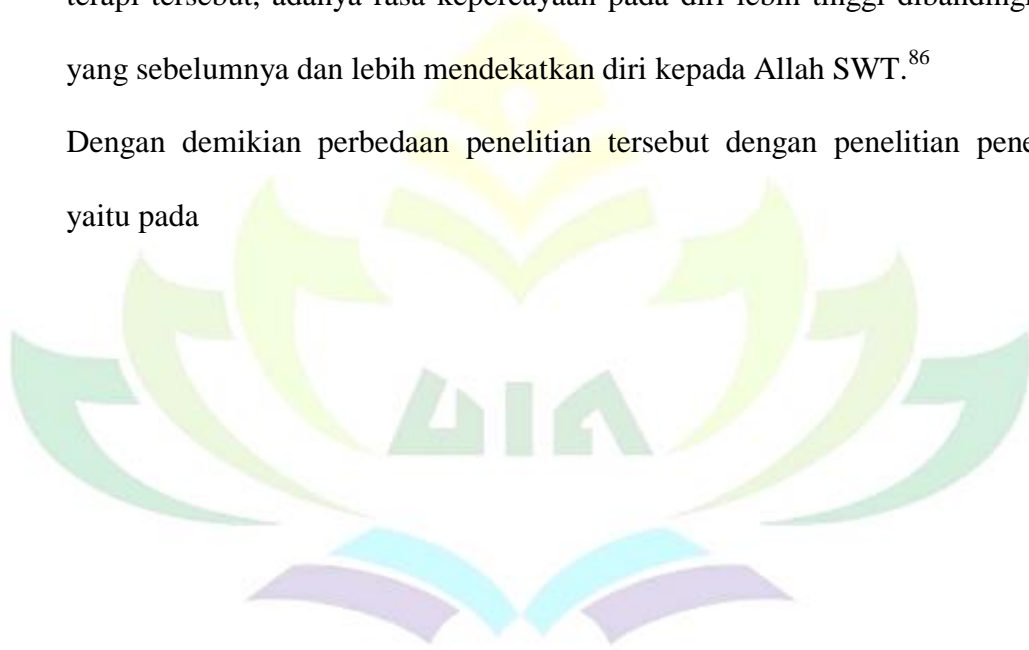
2. Penelitian yang dilakukan oleh M. Agus Nurcahyo, seorang sarjana psikologi dengan penelitian yang berjudul "*Peran Dzikir Sebagai Media Pengelola Stres*". Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa dengan adanya santri menerapkan dzikir lisan dan hati dengan mengucapkan kalam Allah dapat memberikan ketenangan jiwa dan membantu meringankan masalah.⁸⁵

Dengan demikian perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian peneliti yaitu pada titik fokus hasilnya, pada penelitian M. Agus Nurcahyo hanya melihat dampak perubahan pada psikologisnya saja. Sedangkan penelitian peneliti yaitu fokus hasilnya cukup luas yaitu tak hanya aspek psikologisnya akan tetapi pada aspek akhlak, perilaku, kepribadian, dan solusi dalam setiap masalah yang ada.

⁸⁴ Skripsi, Septi Kurniawati, *Penerapan Metode Dzikir di Pondok Pesantren Salafiyah Al-Munir Al-Islami Keputeraan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu* (UIN Raden Intan Lampung, Bandar Lampung, 2016).

⁸⁵ Skripsi, M. Agus Nurcahyo, *Peran Dzikir Sebagai Media Pengelolaan Stress* (UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang, 2015).

3. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Nurul Fitri seorang sarjana Bimbingan dan Penyuluhan Islam dengan penelitian yang berjudul “*Peranan Dzikir dalam Terapi Stress di Majelis Dzikir As-Samawat Al-Maliki Puri Kembangan Jakarta Barat*” hasil penelitian menunjukkan bahwa dari dua orang pasien yang mengikuti dzikir dalam terapi stress menunjukkan adanya perubahan pada dirinya sendiri, hati, jiwa, dan pikiran menjadi tenang setelah mengikuti terapi tersebut, adanya rasa kepercayaan pada diri lebih tinggi dibandingkan yang sebelumnya dan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT.⁸⁶
- Dengan demikian perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian peneliti yaitu pada



⁸⁶ Skripsi Nurul Fitri, *Peranan Dzikir dalam Terapi Stress di Majelis Dzikir As-Samawat Al-Maliki Puri Kembangan Jakarta Barat* (UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2013).

DAFTAR PUSTAKA

- Afif, Anshori, *Dzikir dan Kedamayan Jiwa*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003.
- Ahmad Nastain, Wawancara dengan Penulis, Rekaman Handphone, Kota Agung, 07 Oktober 2020.
- Al-Ghazali, Imam, *Ikhtisar Ihya' Ulumuddin*, Yogyakarta: Al-Falah, 1966.
- Alawiyah, Faridah, "Pendidikan Madrasah di Indonesia". *Jurnal aspirasi*, Vol. 5, No. 1 (Juni 2014).
- Anjas, Yoga Permana, "Integrasi Pendidikan Madrasah dalam Sistem Pendidikan Nasional (Studi Kebijakan Pendidikan Madrasah di Indonesia)". *Jurnal Pendidikan Agama Islam: Al-Tadzkiyyah*, Vol. 10. No. 1, 2019.
- Arif, Roikhan Prambudi, *Dasyatnya Energi Shalawat dan Zikir*, Yogyakarta: Aluswah, 2019.
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, 2014.
- Ash-Siddieqy, Hasbi, *Pandoman Dzikir dan Do'a*, Jakarta: Bulan Bintang, 1993.
- , *Pandoman Dzikir dan Do'a*, Jakarta: Bulan Bintang, 2006.
- Aurellia Ningrum, Resty, Wawancara dengan Penulis, Whatsapp Vidio Call (Online), Kota Agung, 25 Oktober 2020.
- Azwar, Saifuddin, *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Belajar 2016.
- , *Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2000.
- Chodjim, Achmad, *Al-Falaq Sembuh dari Penyakit Batin dengan Surah Subuh*, Jakarta: PT, Serambi Ilmu Semesta, 2015.
- , *An-Nas Segarkan Jiwa dengan Surah Manusia*, Jakarta: PT, Serambi Ilmu Semesta, 2015.

Djam'an dan Aan Komariah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2014.

Farhan Syaputra, Wawancara dengan Penulis, Whatsapp Vidio Call (*On-line*), Kota Agung, 07 Mei 2020.

Fathul Bari, Wawancara dengan Penulis, Rekaman Handphone, Kota Agung, 06 Oktober 2020.

Ghani, Ainal, "Pendidikan Tasawuf Dalam Pembentukan Kecerdasan Spiritual Dan Akhlakul Karimah". *Jurnal Pendidikan Agama Islam : Al-Tadzkiyyah*, Vol.10 No.2 (2019).

Gulo, W, *Metodologi Penelitian*, Jakarta: PT. Grasindo, 2010.

"*Hakikat Dzikir*" (On-Line), tersedia di: <http://www.zikrullah.com>, (11 November 2019).

Hasan, Nur, "Manfaat Dzikir Surat Mu'awwadzatain" (On-line), tersedia di: <https://alif.id/read/nur-hasan/apa-manfaat-membaca-surah-muawwidzatain-b211590p/> (8 Februari 2020).

Hawari, Dadang, *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*, Jakarta: Balai Penerbit KUI, 2002.

Hayati Nufus, Wawancara dengan Penulis, Rekaman Handphone, Kota Agung, 19 Oktober 2020.

Kartanegara, *Panduan Dzikir*, Jakarta: Bulan Bintang, 2006.

Moeloeng, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif edisi revisi*, Bandung:PT. Remaja Rosdakarya, 2010.

Muhammad, Miski Mudin, *Kemampuan Mukjizat Al-Qur'an Mengatasi Kegagalan*, Yogyakarta: Noktah, 2019.

Mulya, Erin Ningrum, Observasi dan Wawancara Waka Kesiswaan, Guru dan Siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Kotaagung Tanggamus pada hari Senin Tanggal 28 Oktober 2019.

Mumtaz, Fairuzul, *Kupas Tuntas Metode Penelitian*, Pustaka Diantara, 2017.

Mustofa, Syaikh Masyhur, *Fiqih Dakwah*, Penerjemah: Abu Ridho, dkk, Kata Pengantar KH. Rahmat Abdullah, Jakarta: Bulan Bintang.

-----, *Keutamaan Dzikir*, Bandung: Bulan Bintang, 2002.

Mutia Laura, Wawancara dengan Penulis, Whatsapp Vidio Call (*On-line*), Kota Agung, 13 Oktober 2020.

Muttaqin, Zainal dan Mukri Ghazali, *Do'a dan Dzikir*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003.

Nawawi, Imam, *Khasiat Dzikir dan Do'a*, Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2012, Cet-10.

Nurul, Anisa Hasanah, "Keutamaan Surah Mu'awwadztayn" (*On-line*), tersedia di: <https://bincangsyariah.com/khazanah/enam-keutamaan-dua-surah-muawwidzatain/> (8 Februari 2020).

Nurdin, Syarifuddin & Basyiruddin, M. Usman, *Guru Profesional & Penearpan Kurikulum*, Jakarta: Ciputat Pres, 2003.

Ramayulis, *Psikologi Agama*, Jakarta: KalamMulia, 2002.

Ridha Saputra, Ahmad, Wawancara dengan Penulis, Whatsapp Vidio Call (*Online*), Kota Agung, 09 Oktober 2020.

Reza Fauzi, Akmal, Wawancara dengan Penulis, Whatsapp Vidio Call (*On-line*), Kota Agung, 13 Oktober 2020.

Rodial, Wawancara dengan Penulis, Rekaman Handphone, Kota Agung, 12 Oktober 2020.

Safaria, Triantooro, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, Jakarta: Bumi Aksara, 2012.

Skripsi, Septi Kurniawati, *Penerapan Metode Dzikir di Pondok Pesantren Salafiyah Al-Munir Al-Islami Keputraaan Sukoharo Kabupaten Pringsewu* (UIN Raden Intan Lampung, Bandar Lampung, 2016).

-----, M. Agus Nurcahyo, *Peran Dzikir Sebagai Media Pengelolaan Stress* (UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang, 2015).

-----, Nurul Fitri, *Peranan Dzikir dalam Terapi Stress di Majelis Dzikir As-Samawat Al-Maliki Puri Kembangan Jakarta Barat* (UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2013).